



উৎসর্গ



প্রাণের প্রবতারা—

জীবনের একমাত্র আরাধ্য দেবতা

উদাসীনাচার্য্য শ্রীমৎ স্মেরদাসজী

গুরুদেব-শ্রীচরণসরোরুহে—

গুরো !

আমার প্রথম গুরু সংসার—অর্থাৎ পিতা, ভাই-ভগ্নী, স্ত্রী-পুত্র, মাতামহী মাতৃস্বসা, আত্মীয়স্বজন। . কেননা, তাঁহাদের ব্যবহারে বুঝিলাম, মায়া-মমতা স্বার্থের দাস। স্বার্থ-হানি হইলে পিতা—পুনশ্চেহ বিসর্জন দিতে পারেন, ভাই-ভগ্নী—শত্রু হইতে পারে, স্ত্রী-পুত্র—বুকে ছোঁরা বসাইতে পারে, মাতামহী-মাতৃস্বসা—দ্বিষ উদ্‌গীরণ করিতে পারেন, আত্মীয়-স্বজন—পদদলিত করিতে পারেন। যদিও সংসারে কোন অভাব অনুভব করি নাই, তথাপি অলক্ষ্যে কে মেন জানাইয়া দিত, “সংসারে সকলেই স্বার্থদাস।”

স্বার্থাক্ষণ কেহই দেখিলেন না যে, তাঁহাদের ব্যবহারে আমার হৃদয় কোন্ উপাদানে গঠিত হইতেছে। আরও বুঝিলাম, রোগে শোকে মানবের পঞ্জরাস্থি ভগ্ন, হৃদয়ের রক্ত শুষ্ক ও মর্ষগ্রস্ত শিথিল হয়। ক্রমে বুঝিলাম, মহতে দরিদ্র দেখিলে উপহাস করে—নিরন্ন বা ব্যাধি-গ্রাস্তের কাতর প্রার্থনা পাগলের প্রলাপ বাক্য বলিয়া উড়াইয়া দেয়—চুঃখীর দীর্ঘনিঃশ্বাস দেখিয়া পাপের ফল বলিয়া ঘৃণা করে। হায়!—মনুষ্যহৃদয় দয়া-মায়া, সহানু-ভূতি ও পরতুঃখ-কাতরতার পরিবর্তে কেবল হিংসা, ঘৃণা, নিষ্ঠুরতা ও পরশ্রীকাতরতায় পরিপূর্ণ। সুতরাং প্রথম শিক্ষণীয় সংসারে বিতুষা জন্মিল। তাই বলিতেছি “সংসার প্রথম গুরু।”

দ্বিতীয় গুরু—সাবিত্রী পাহাড়ের পরমহংস শ্রীমৎ সচ্চিদানন্দ সরস্বতী। যখন সংসারের নিষ্ঠুরতায় ও কালের করাল দংষ্ট্রাঘাতজনিত কাতরতায় ছিন্নকণ্ঠ কপো-তের ন্যায় লুটিতেছিলাম—দাবদগ্ধ হরিণের ন্যায় ছুটিতে-ছিলাম, তখন এই মহাত্মার কৃপায় শান্তিলাভ করিলাম ভ্রম যুচিল—চমক ভাঙ্গিল। তিনি বেদ, পুরাণ, সংহিতা, দর্শন, গীতা ও উপনিষৎ প্রভৃতি শাস্ত্র সাহায্যে বুঝাইলেন, সংসারের ঘাতপ্রতিঘাতই জীবের আধ্যাত্মিক

উন্নতির কারণ। জীব সাংসারিক সুখে মুগ্ধ হইয়াই জগন্মাতা ও পরম পিতার চরণ বিস্মৃত হয়। জীবের চৈতন্য সম্পাদন জগুই মঙ্গলময় জগদীশ্বর কর্তৃক নিষ্ঠুরতার সৃষ্টি হইয়াছে।” আমি এতদিনে জীবন সার্থক জ্ঞান করিলাম। স্বপ্নায়াসে নিগমের এই নিগূঢ় বাক্য বুঝিতে পারায় তিনি সানন্দে আমাকে শিষ্য রূপে গ্রহণ করিয়া শিগামানন্দ নাম প্রদান করিলেন।

তৃতীয় বা শেষ গুরু আপনি। বিপথে পড়িয়া যখন পরমহংসদেবের উপদেশে পথপ্রদর্শক অনুসন্ধান করিতেছিলাম, পূর্বজন্মের স্মৃতি ফলে তখন আপনার চরণ দর্শন হইল। আপনার কৃপায় নবজীবন লাভ করিয়া, পূর্ণ সুখ-শান্তির অধিকারী হইয়াছি। অভূত-পূর্ব বিমল আলোকচ্ছটা দর্শনে নিয়ত শিরায় শিরায় আনন্দ-প্রবাহ প্রবাহিত হইতেছে। রজ্জুতে সর্প ভ্রমের ন্যায় মানব সুখের আশায় লালায়িত হইয়া বৃথা সংসারে ছুটিয়া বেড়াইতেছে। আজি আমি গৃহান্ধন হইয়াও অক্ষুণ্ণ মনে জীবনকে ধন্য ও শ্লাঘ্য জ্ঞান করিতেছি। যদি একজনও সংসারপীড়িত ব্যক্তি পূর্ণ সুখশান্তি লাভের বস্তু করে, সেই আশায় গুরুপদিক্ত সাধনভজনের সুগম পন্থা প্রদ্বীপকারে প্রকাশ করতঃ গঙ্গাজলে গঙ্গা পূজার ন্যায় আপনার চরণে অর্পিত হইল।



বিভায় গ্রহণ কালে নিবেদন, আপনার চরণসামিধ্যে  
 অবস্থান কালে যদি কোন অপরাধ করিয়া থাকি, “সন্তা-  
 নের শত অপরাধ পিতার নিকট ক্ষমাই” এই ভাবিয়া আমার  
 অপরাধ মার্জনা করতঃ আশীর্বাদ করুন—মেন অজপার  
 শেষ জপে আপনার জপ সমর্পণ করিতে পারি। আরও  
 প্রার্থনা, যাহারা আমাকে “আমার” বলিয়া জানিয়াছে,  
 তাহাদের লইয়া যেন চরমে আপনার পরমপদে লীন  
 হইতে পারি। শ্রীচরণে নিবেদনমিতি।

দেবভাষা দর্শনঞ্চ করুণাবরুণালয়ম্ ।

সর্বসিদ্ধিপ্রদাতারং শ্রীগুরুশ্রণমাম্যহম্ ॥

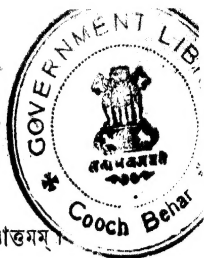
সেবক—শ্রীগুরুচরণ



## গ্রন্থকারের নিবেদন



নারায়ণ নমস্কৃত্য নরকৈব নরোত্তমম্ ।  
দেবীং সরস্বতীং ব্যাসং ততো জয়মুদারয়েৎ ॥



শ্রীমদগুরু-নারায়ণ-চরণারবিন্দ-দ্বন্দ্ব-সান্দমান-মকরন্দপানে আনন্দিত হইয়া, তদীয় রূপায় অভিনব উত্তমে “যোগী গুরু” এতদিনে লোকলোচন-গোচর করিলাম ।

আমাদের দেশে প্রকৃত যোগশাস্ত্র বা যোগোপদেষ্টা গুরু নাই । পাতঞ্জল দর্শনের যোগসূত্র বা শিব-সংহিতা, গোরক্ষ-সংহিতা, বাজ্রবল্লভ-সংহিতা প্রভৃতি যাহা যোগশাস্ত্র নামে প্রচলিত আছে, তৎপ্রদর্শিত পন্থায় সাধনে প্রবৃত্ত করাইয়া প্রত্যক্ষ ফল দেখাইতে পারেন, এমন কেহ আছে কি ? যোগ, তন্ত্র ও স্বরোদয়-শাস্ত্র-সিদ্ধ সাধকের নিকট উপদেশ প্রাপ্ত না হইলে কাহারও বুঝিবার সাধ্য নাই । যিনি যত বড় পণ্ডিত হউন না কেন, পাণ্ডিত্যবলে উক্ত শাস্ত্র বুঝাইবার শক্তি কাহারও নাই । যোগী গুরুও নিতান্ত দুর্লভ । গৃহস্থগণের মধ্যে নাই বলিলেও অতুক্তি হয় না । আমি বহুদিন তীর্থ ও পার্বত্য বনভূমিতে বহু সাধুসন্ন্যাসীর অনুসরণ করিয়া বিশেষরূপে জানিতে পারিয়াছি, আজকাল যে সকল জটাজুটসমায়ুক্ত সন্ন্যাসীর বিরাটমূর্তি দেখা যায়, তাহাদের মধ্যে হাজারকরা একজন যোগী বা তন্ত্রোক্ত সাধক দুর্লভ । অনেকে পেটের দায়ে অনন্তোপায় হইয়া সন্ন্যাস গ্রহণ করে, তাহাদের সাধনে প্রবৃত্তি ত যায়ই না, পরন্তু কতকগুলি ভেঙ্কি বুজর্কি শিক্ষা কার্যের সাধারণের চক্ষে ধূলি নিক্ষেপ করিয়া নিশ্চিন্তে

বিনা পরিশ্রমে উদর পোষণ করিয়া বেড়ায়। আমাদের দেশে একটা প্রবাদ বাক্য প্রচলিত আছে,—“গোত্র হারাইলে কাণ্ডপ, আর জাতি হারাইলে বৈষ্ণব”—এখন এই কথাটির সত্যতা উপলব্ধি করিতে পারিয়াছি। বাস্তবিক গৃহস্থ বা সন্ন্যাসী সম্প্রদায়ের মধ্যে যোগী গুরু নিতান্ত বিরল। থাকিলেও তাঁহাদের দোড় প্রাণায়াম পর্য্যন্ত ; তাহাও যে উপযুক্ত শিক্ষায় অল্পশ্রিত, বিশ্বাস হয় না। আজকাল বঙ্গদেশের গৌরবস্বরূপ কোন কোন কৃতবিদ্য ব্যক্তি হুই এক খানি যোগশাস্ত্র প্রকাশ করিয়াছেন বটে, কিন্তু তাহাতে তাঁহাদের বিদ্যাবুদ্ধি ও কবিত্বের কৃতিত্ব ব্যতীত সাধন পদ্ধতির কোন সূচন পস্থা দেখিতে পাওয়া যায় না। ব্যবসাদারগণের বিজ্ঞাপনের প্রলোভনে পড়িয়া কোন কোন সাধনপ্রয়াসী ব্যক্তি ঐ পুস্তক ক্রয় করেন, পাঠান্তে যখন বুঝিতে পারেন, “চাবি গুরুর হাতে”, তখন অর্থনাশে মনস্তাপে শাস্তিস্থখে বঞ্চিত হন। কেহ কেহ ঐ সকল পুস্তক প্রদর্শিত প্রাণায়ামাদি করিতে গিয়া কষ্টভোগ ও দেহ নষ্ট করেন। বহু মহাপুরুষ-পরম্পরা প্রকাশিত জ্ঞানগরিমা গওঁষে উদরসাৎ করিতে গেলে পরমার্থ লাভ দূরের কথা, অনর্থ উৎপাদিত হইবে, ঐব সত্য।

সমস্ত সাধনার মূল ও সর্বোৎকৃষ্ট সাধনা যোগ। সুখের বিষয় এই, যোগসাধনের আজকাল অনেকেরই প্রবৃত্তি হইয়াছে। কিন্তু প্রবৃত্তি হইলে কি হইবে? উপদেশ, শিক্ষা দেয় কে? গুরু ব্যতীত এই নিগূঢ় পথের প্রদর্শক কে? আজকাল যে সকল ব্যবসাদার গুরু দৃষ্ট হয়, তাঁহারা ব্যবসার খাতিরে মন্ত্রদান করিয়া বেড়ান, শিষ্যের অজ্ঞান অন্ধকার দূর করিয়া দিব্যজ্ঞান প্রদান করিবার ক্ষমতা সে গুরুদেবের নাই। সুতরাং অন্ধ ব্যক্তি অন্ধ ব্যক্তিকে পথ দেখাইবেন কিরূপে? বরং পৈতৃক গুরুদেব অপেক্ষা অনেক স্থলেই শিষ্যকে জ্ঞানী দেখিতে পাওয়া যায়। আর শাস্ত্রে যে সকল যোগ-পস্থা উক্ত হইয়াছে, তাহা কোন যোগী গুরু হাতে-কলমে

শিখাইয়া না দিলে তাহাতে ফল লাভ করা সুদূরপরাহত। আর এক কথা, কলির জীব স্বল্পায়ু ও দুর্বল। বিশেষতঃ চব্বিশ ঘণ্টা হাড়ভাঙ্গা পরিশ্রম করিয়াও আজকাল অনেকে অল্পবয়স সংগ্রহ করিয়া উঠিতে প্যরে না। এরূপ অবস্থায় সঙ্গুরু মিলিলেও অষ্টাঙ্গ-সাধনের কঠোর নিয়ম সংযম ও প্রাণায়ামাদির দ্বারা কায়িক ও মানসিক কঠিন পরিশ্রম এবং অভ্যাসের সুদীর্ঘ সময় কাহারও নাই। এই সব প্রতিবন্ধকবশতঃ কাহারও সাধনে প্রবৃত্ত থাকিলেও তাহা পক্ষ বিঘ্নফলে কাকচঞ্চুপুটাখাতের দ্বারা বৃথা। এই সকল অভাব ও প্রতিবন্ধক দূর করাই আমার এই গ্রন্থ-প্রকাশের উদ্দেশ্য। আমি সংসারাত্মক পরিত্যাগ করিয়া বহুদিন বৃথা পরিশ্রম ও সাধুসন্ন্যাসীর সেবা করি, পরে জগদগুরু ভূতভাবন ভবানী-পতির রূপায় সঙ্গুরু লাভ করিয়া তদীয় রূপায় লুপ্তপ্রায় গুপ্ত যোগ-সাধনের সহজ ও সুখসাধ্য কৌশল-উপায়াদি শিক্ষা করিয়াছি। বহুদিন ধরিয়া সেই সকল কৌশলে ক্রিয়া অনুষ্ঠান করিয়া প্রত্যক্ষ ফল পাইয়াছি। তাই আজ ভারতবাসী সাধক-ভ্রাতৃবৃন্দের উপকারার্থে কৃতসঙ্কল্প হইয়া এই গ্রন্থ প্রকাশ করিলাম।

শাস্ত্র অসীম, জ্ঞান অসীম, সাধন অনন্ত। যে সকল সাধন-কৌশল শিক্ষা করিয়াছি, তাহা সমস্ত আলোচনা ও আন্দোলন করা ব্যক্তিগত ক্ষমতার আয়ত্ত নহে। আরম্ভাধীন হইলেও মুদ্রিত করিতে না পারিলে কিরূপে সাধারণের উপকার হইবে? আমার ত “অশ্ব ভক্ষ্যো ধমুগুণঃ।” মুদ্রিত করিতে মুদ্রার প্রয়োজন। বিশেষতঃ নেতি, ধোতি, বস্তি, লোলিকী, কপালভাতি ও গজকারিণী প্রভৃতি হঠযোগাঙ্গ-সাধন গৃহত্যাগী সাধুসন্ন্যাসীরই সাজে। এই হা-অন্ন, ঘো-অন্ন, বাজারে চাকুরী দ্বারা জীবিকা-নির্বাহ করিতে সময় কুলায় না, সাধনের সময় এবং নিয়ম

পালন হইবে কিরূপে ? আর বাঙ্গালীর হঠযোগাদি সাধনের উপযুক্ত শরীর নহে। আরও এক কথা, যোগ সাধনের এমন কতকগুলি ক্রিয়া আছে, যাহা মুখে বলিয়া, হাতে কলমে দেখাইয়া না দিলে লেখনীসাহায্যে বুঝাইতে পারা যার না। অকারণ সেই সমস্ত গুহ্য বিষয় প্রকাশ করিয়া পুস্তকের কলেবর বৃদ্ধি বা বাহাড়রী লাভ করা এই পুস্তক-প্রকাশের উদ্দেশ্য নহে। তবে যদি কাহারও ঐক্লপ সাধনে প্রবৃত্তি হয় এবং তিনি যদি অনুগ্রহ করিয়া এই ক্ষুদ্র গ্রন্থকারের নিকট উপস্থিত হয়েন, পরীক্ষা দ্বারা উপযুক্ত বৃত্তিতে পারিলে যত্নের সহিত শিখাইয়া দিতে প্রস্তুত আছি।

কলিকালে দুর্বল, স্বল্পায়ু ও অন্নসংস্থান জন্ত অনিয়মিত পরিশ্রমকারী মানবগণের জন্ত যোগেশ্বর জগদগুরু, মহাদেব সহজ ও সুখসাধ্য লয়যোগের বিধান করিয়াছেন। প্রাণায়ামাদি প্রকৃত যোগ নহে, যোগসাধনের বিশেষ অনুকূল ও সহায়কারী বটে। কিন্তু অনিয়ম ও বায়ুর ব্যতিক্রম হইলে হিক্কা, শ্বাস-কাস ও চক্ষু-কর্ণ-মস্তকের পীড়াদি নানা রোগ উদ্ভব হইয়া থাকে। এই সকল বিবেচনা করিয়া কয়েকটি সহজসাধ্য যোগসাধন-পদ্ধতি এই পুস্তকে প্রকাশ করিলাম, যাহাতে সাধারণে ইহার মধ্যে যে কোন একটা ক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিলে প্রত্যক্ষ ফল পাইবেন। কিন্তু লিখিত নিয়ম ও উপদেশমত কার্য্য করা চাই। নিজে ওস্তাদি এবং Principle খাটাইতে গেলে ফল হইবে না। যে কোন একটা ক্রিয়া নিয়মিতরূপে অভ্যাস করিলে ক্রমশঃ শরীর সুস্থ ও নীরোগ হইবে, মনে অপার আনন্দ ও শান্তি বোধ করিবেন এবং দেহস্থিত কুলকুণ্ডলিনীশক্তির চৈতন্য ও আত্মার মুক্তি হইবে।

যোগসাধন করিতে হইলে উত্তমরূপে দেহতত্ত্ব ও দেহস্থিত চক্রাদি অবগত হইতে হয়, নতুবা সাধনে কোন ফল হয় না। কিন্তু তৎসমুদয়

যথাযথ বর্ণনা করিতে হইলে একখানি প্রকাণ্ড পুস্তক হইয়া পড়ে। সে সুদীর্ঘ সময় ও অজস্র গোলাক্কতি রজতখণ্ড কোথায় পাইব? তবে যে কয়েকটি সাধন কৌশল প্রদর্শিত যাইল, সেই সকল ক্রিয়ানুষ্ঠানকারীর বাহা অবশ্য জ্ঞাতব্য, তাহা তত্তৎস্থানে যথাযথ লিখিত হইয়াছে; সাধারণের বৃদ্ধিবার মত ভাষা ব্যবহার করিতেও ক্রটি করি নাই। ইহাতেও যদি কাঁহারও কোন বিষয় বুঝিতে গোলযোগ ঘটে, আমার নিকট উপস্থিত হইলে সংশয় অপনোদন করিয়া দিব।

ব্রহ্মচর্যনিরত পাঠকগণের মধ্যে অনেকে মন্ত্র-জপাদি করিয়া থাকেন। কিন্তু মন্ত্র জপ করিয়া কেহ সিদ্ধি লাভ করিতে পারেন না, তাহার কারণ কি? মন্ত্র-জপ-রহস্ত-সাধন ও জপ-সমর্পণ-বিধি ব্যতিরেকে মন্ত্র সিদ্ধি হয় না; সূত্রাং জপ-ফল প্রাপ্ত হওয়া অসম্ভব। বিধিপূর্বক জপ-রহস্তাদি সম্পাদন করিতে না পারিলে ও মন্ত্রের প্রাণরূপ মণিপুরচক্রে তাহার ক্রিয়াদি না করিলে কখনই মন্ত্রের চৈতন্য হইবে না; সূত্রাং প্রাণহীন দেহের গ্রায প্রাণহীন মন্ত্র জপ করিলেও কোন ফল হইবে না। ইহা আমার মনুগড়া কথা নহে; শাস্ত্রে উক্ত আছে—

চৈতন্যরহিতা মন্ত্ৰা প্রোল্লবর্ণাস্তু কেবলাঃ।

ফলং নৈব প্রযচ্ছন্তি লক্ষকোটিজপৈরপি ॥

—তত্ত্বসার

অচৈতন্য মন্ত্র কেবল বর্ণমাত্র, অচৈতন্য মন্ত্র লক্ষকোটি জপের ফল প্রাপ্ত হওয়া যায় না। তবেই দেখুন, মালা-ঝোলা লইয়া গুধু বাহুড়াম্বর ও অনুষ্ঠান করিলে মন্ত্রজপে ফল পাইবেন কিরূপে? কিন্তু কয়জন গুরু দীক্ষার সঙ্গে শিষ্যকে মন্ত্র চৈতন্যের উপায়াদি শিক্ষা দিয়া থাকেন? হয়ত গুরুদেবই তদ্বিষয়ে অনভিজ্ঞ, কাজেই শিষ্য বেচারী গুরুদত্ত সেই নীরস শুষ্ক



মন্ত্র যথাসাধ্য জপ করিয়া যে তিমিরে—সেই তিমিরে ! তাহার হৃদয়-  
ক্ষেত্রের অবস্থা সেই এক প্রকার । আজকাল এই শ্রেণীর গুরুদেবগণ  
বলিয়া থাকেন, “কলিকালে মানবগণ সাধু ও গুরু মানে না।” কিন্তু  
সেইটাই যে নিজেদের ক্রটিতে হইয়া থাকে, তাহা স্বীকার করেন না।\*  
কেবল মন্ত্র দিয়া নিয়মিতরূপে বার্ষিকী আদায় করিয়া কৃতকৃতার্থ করিলে  
ভক্তি থাকে কিরূপে ? বিত্তা-বুদ্ধি, আচর-ব্যবহার, আহার, সাংসারিকতা  
বা ক্রিয়া কশ্মে শিষ্য হইতে গুরুদেবের কোন প্রভেদ নাই। শিষ্যের  
অজ্ঞানান্ধকার বিদূরিত করিয়া, সংসারে ত্রিতাপস্বরূপ বিষয়ের বিনাশ  
করিবার গুরুদেবের নিজেরই এক ক্রান্তি ক্ষমতা নাই, তাঁহার প্রতি প্রীতি,  
ভক্তি, সম্মান থাকিবে কিরূপে ? এই সকল বিবেচনা করিয়া জাপকগণের  
উপকারার্থে মন্ত্রচৈতন্যের সহজ ও সুগম পন্থা শেষকল্পে লিখিত হইল।  
সাধকগণ জপ-রহিত অবগত হইয়া পশ্চাত্তপ্ত প্রণালীতে ক্রিয়ানুষ্ঠান করিলে  
নিশ্চয়ই মন্ত্রচৈতন্য হইবে এবং জপে সিদ্ধিলাভ করিবেন।

“এই গ্রন্থের প্রতিপাদ্য বিষয় আমার পুণ্ড্রিগত বিদ্যা নহে। শ্রীশ্রীগুরু-  
দেবের রূপায় যে সকল ক্রিয়ানুষ্ঠান করিয়া আমি সাফল্য লাভ করিয়াছি,  
তদীয় আদেশানুসারে তাহারই মধ্যে কয়েকটা সহজ ও সুখসাধ্য পদ্ধতি  
সন্নিবেশিত হইল। এক্ষণে পাঠকগণের নিকট সনির্বন্ধ অনুরোধ, নিজে নিজে  
শাস্ত্র পড়িয়া বা কাণ্ডারও ভড়ং-ভাড়ং বচন-রচন দেখিয়া শুনিয়া তদীয়  
উপদেশে সাধনে প্রবৃত্ত হইবেন না। আনাড়ী ব্যবসাদারের উপদেশে  
ক্রিয়ানুষ্ঠান করিলে ফললাভের আশা নাই, বরঞ্চ প্রত্যবায়ভাগী হইবেন।  
ঋসকাসাদি কঠিন রোগে আক্রান্ত হইয়া, জন্মের মত সাধনভজনের

---

\* মন্ত্র প্রদান করিয়া বিধিপূর্বক মন্ত্রচৈতন্য করাইয়া প্রত্যক্ষ ফল দেখাইয়া দিতে  
পারিলে, উন্নতকণ্ঠে বলিতেছি, অতি পাণ্ডুর হৃদয়েও ভক্তির সঞ্চার হইবে।

আশায় জলাঞ্জলি দিতে হইবে এবং অকালে কালকবলে পতিত বা আজীবন গোপার্জিত রোগ-যন্ত্রণা ভোগ করিতে হইবে। এই গ্রন্থে সন্নিবেশিত যোগ-পদ্ধতি কয়টি অতি সহজ ও সুখসাধ্য এবং সিদ্ধ যোগিগণের অমুমোদিত। ইহার মধ্যে যে কোন একটা ক্রিয়া অনুষ্ঠান করিলে নীরোগ হইয়া ও তৃপ্তিলাভ করিয়া দিন দিন মুক্তিপথে অগ্রসর হইবেন। তবে ঘাঁহারা অজ্ঞান-মলিন পৃথিবীতে পূর্ণ জ্ঞানপ্রভাবের বিমল আলোকচ্ছটা আকাক্ষ্য করেন, অচঞ্চল অনন্ত আলোকধার সূর্য্যমণ্ডল-মধ্যবর্তী মহা-আলোকময় মহাপুরুষের সান্নিধ্য ব্যতীত এই ক্ষুদ্র পুস্তকে তাঁহাদের মহাকাঙ্ক্ষা নিবৃত্তি হইবার নহে।

প্রথম প্রথম বায়ুধারণা অভ্যাসকালে অক্ষি, কর্ণ, পঞ্জরাস্থি ও শিরোবেদনা অনুভূত হয়। এমন কি শ্বাসকাসের লক্ষণও প্রকাশ পায়। কিন্তু হঠযোগ প্রভৃতিতে ঐক্লপ রোগাদির উদ্ভবের কথা বটে, এই গ্রন্থসন্নিবেশিত সাধনে সে আশঙ্কা নাই। অথাপি স্বরকল্পে শরীর সুস্থ নীরোগ ও দীর্ঘজীবী এবং বলিপলিতরহিত কান্তিবিশিষ্ট করিবার কৌশল বর্ণিত হইল। পাঠকগণ! পরীক্ষা করিয়া সত্যতা উপলব্ধি করিতে পারেন।

মানব ভুলভ্রান্তির দাস তাহাতে আমার বিজ্ঞানবুদ্ধির পুঞ্জি নাই বলিলেও হয়। সদা-সর্বদা আমার নিকট শিক্ষিত অশিক্ষিত ভ্রাতৃগণ গমনাগমন করিয়া থাকেন, তাঁহাদের সহিত কথাবার্তা কহিতে কহিতে এবং এলাহাবাদ কুম্ভমেলা দর্শনে গমন করিব, এই জন্ত তাড়াতাড়ি কাপি লিখিয়াছি, স্মরণ্য ভুল অবশ্যসম্ভাবী। মরালধর্ম্মানুসরণকারী জাপক ও সাধকগণ দোষাংশ পরিত্যাগ করিয়া স্বকার্য্যে প্রবৃত্ত হইলে সফলকাম হইবেন এবং ক্ষুদ্র গ্রন্থকারও সুখা হইবে।



আসাম প্রদেশস্থ গারোহিলের হাজং বস্তির আমার পরম ভক্ত অপত্য-তুল্য শ্রীমান্ সীতারাম সরকার ও শ্রীমান্ মদনমোহন দাস কায়মনোপ্রাণে যেরূপ সেবা ও ব্যয়াদি বহন করিয়া আমার সাধনকার্যে সহায়তা করিয়াছে, তাহা প্রকাশ করিবার মত বাগ্‌বিভব আমার নাই। তাহাদের উপকারের প্রত্নপকার আমার দ্বারা সম্ভবে না। এই পরপিণ্ডভোজী ভিখারীর আজকাল আশীর্বাদ সম্বল; তাই কায়মনোবাক্যে আশীর্বাদ করি, বিরূপাক্ষবক্ষোবিহারিণী দাক্ষায়ণীর রূপায় উক্ত বাবাজিহ্ম সূস্থ ও কার্যক্ষম শরীরে দীর্ঘজীবী হইয়া বৈষয়িক ও আধ্যাত্মিক উন্নতির উচ্চ সোপানে অধিষ্ঠিত হউক।

পাতিলদহ পরগণার তহশীল-কর্মচারী আমার প্রিয়ভক্ত শ্রীউমাচরণ সরকার ও তৎপত্নী শ্রীমতী হেমলতা দাসী সর্ববিষয়ে এই গ্রন্থপ্রকাশে যেরূপ যত্ন ও সাহায্য করিয়াছেন, তাহা প্রকাশ করিবার মত ভাষা নাই। ফলে তাঁহাদের সাহায্য না পাইলে এ গ্রন্থ প্রকাশ অসম্ভব হইত।

এই পুস্তক প্রকাশের জন্ত শিক্ষিত বহু মহাত্মার উৎসাহ ও আর্থিক সাহায্য পাইয়াছি। তাহার মধ্যে হরিপুরের প্রসিদ্ধ জমিদার আশ্রিত-প্রতিপালক, স্বধর্মনিরত, অকপটহৃদয় ও আমার অকারণবন্ধু প্রখ্যাতনামা শ্রীযুক্ত বাবু রায় সারদাপ্রসাদ সিংহ আগাগোড়া যেরূপ সাহায্য করিয়াছেন ও সহানুভূতি দেখাইয়াছেন, তাহা অবর্ণনীয়। হরিপুর নিবাসী উকিল, উদারহৃদয় বাবু ললিতমোহন ঘোষ বি এ, বি এল, প্রবেশিকা-বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক যোগসাধনরত বাবু অন্নদাপ্রসাদ বন্দ্যোপাধ্যায় এম, এ, সংস্কৃত শিক্ষক, মিষ্টভাষী শ্রীযুক্ত অঘোরনাথ ভট্টাচার্য্য কাব্যতীর্থ, পোষ্টমাষ্টার, বিনয়ী বাবু মহেন্দ্রনাথ সেন প্রভৃতি শিক্ষিত মহোদয়গণ

ସ୍ବତଃ-ପରତଃ ସ୍ବର୍ଥେଷ୍ଠ ଉପକାର କରିଛନ୍ତି । କୃତଜ୍ଞଚିତ୍ତେ ସର୍ବସମ୍ବଳାର ନିକଟ  
ତାହାଦେର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ସମ୍ବଳକାମନା କରି ।

ବିଦ୍ୟାଗ୍ରହଣ ସମୟେ ପାଠକଗଣେର ନିକଟ ସାହୁନୟ ନିବେଦନ ଏହି ଯେ, ଏହି  
ହୃଦ୍ ଗ୍ରନ୍ଥେ ଭ୍ରମ-ପ୍ରମାଦ ପ୍ରଭୃତି ଅଗ୍ରାହ କରିବା ସାଧନକାର୍ଯ୍ୟେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଏହି  
ଆମାର ସକଳ ଆଶା ଓ ପରିଶ୍ରମ ସଫଳ ହୁଏ । ଆମି ନାମ-ସମ୍ପାଦି ନା, ଏ  
ବାଜ୍ଞାରେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଅଭାବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କିଛିତେହି ଆମାର କ୍ଷମା କରିବାର  
ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ, ଏହି ଧର୍ମ-ବିପ୍ଳବେର ଦିନେ ଏକଜନ ସାଧକ ଓ ଯଦି ଆମାର  
ବର୍ଣ୍ଣିତ କ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସାଫଲ୍ୟ ଲାଭ କରିବେ, ତାହା ହୁଏଲେ  
ଲେଖନୀଧାରଣ ସାର୍ଥକ ଓ ଗୃହାନ୍ତଶୁଭ ହୁଏ ଓ ଅକ୍ଷୁଦ୍ର ମନେ ଜୀବନକେ ଧନ୍ୟ ଜ୍ଞାନ  
'କରିବ । ନିବେଦନମିତି ।

ଗାରୋହିଲ-ସୋଗାଶ୍ରମ  
୧୦୫ ପୋଷ, ବଡ଼ଦିନ  
୧୩୧୨

ଭକ୍ତପଦାରବିନ୍ଦ-ଭିକ୍ଷୁ  
ଦୀନ-ନିଗମାନନ୍ଦ



## সপ্তম সংস্করণের বক্তব্য



ষোড়শী গুরু পুস্তকখানির দ্বিতীয় সংস্করণ কালে যোগকল্পের চক্রে কয়েকটাতে কিছু সংযোজন আর স্বরকল্পে কয়েকটা প্রয়োজনীয় বিষয় বর্দ্ধিত করা হইয়াছিল। কিন্তু এবার আত্মোপাস্ত যথাদৃষ্ট সংশোধন করা সম্বন্ধে ইচ্ছামত পরিবর্দ্ধন করিতে পারিলাম না। আড়াই হাজার পুস্তক অল্পদিনে নিঃশেষ হইয়া যাওয়ায় বাধ্য হইয়া তাড়াতাড়ি পুনর্মুদ্রিত করিতে হইল। ধর্মপুস্তকের এইরূপ সমগ্র দেশময় আদর দেখিয়া শিক্ষিতসমাজে ধর্মপ্রাণতার পরিচয় পাইতেছি। ভক্ত, ভাগবত ও ভগবানের জয় হউক।  
কিমধিকবিস্তরেণ।

সারস্বত মঠ  
১০ই পৌষ, বড়দিন  
১৩৩৩

ভক্তপদারবিন্দ-ভিক্ষু  
দীন-নিগমানন্দ

# সূচীপত্র

—\*—

যোগী-আবাহন ... ... গ্রন্থমূল্য

## প্রথম অংশ—যোগকল্প

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
গ্রন্থকারের সাধন-পদ্ধতি সংগ্রহ	১	৩য়—মণিপুর-চক্র	৪৬
যোগের শ্রেষ্ঠতা	১৮	৪র্থ—অনাহত-চক্র	৪৭
যোগ কি ?	২৪	৫ম—বিশুদ্ধ-চক্র	৪৮
শরীর-তত্ত্ব	২৬	৬ষ্ঠ—আজ্ঞাচক্র	৪৯
নাড়ীর কথা	২৯	৭ম—স্বাসনা-চক্র	৫০
বায়ুর কথা	৩২	৮ম—গুরুচক্র	৫১
দশ বায়ুর গুণ	৩৪	৯ম—সহস্রার	৫২
হংসতত্ত্ব	৩৬	কামকলা-তত্ত্ব	৫৩
প্রণব-তত্ত্ব	৩৮	বিশেষ কথা	৫৪
কুলকুণ্ডলিনী-তত্ত্ব	৪১	ষোড়শাধারং	৫৫
নবচক্র	৪৪	ত্রিলক্ষ্যং	৫৫
১ম—মূলাধার-চক্র	৪৫	ব্যোমপঞ্চকং	৫৬
২য়—স্বাধিষ্ঠান-চক্র	৪৬	গ্রন্থিত্রয়	৫৬

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
শান্তিত্রয়	৫৭	ধ্যান	৭১
যোগতত্ত্ব	৫৮	সমাধি	৭২
যোগের আটটি অঙ্গ	৫৯	চারিপ্রকার যোগ	৭৩
যম	৫৯	মন্ত্রযোগ	৭৪
নিয়ম	৬২	ইষ্টযোগ	৭৪
আসন	৬৬	রাজযোগ	৭৫
প্রাণায়াম	৬৬	লয়যোগ	৭৫
প্রত্যাহার	৬৯	গুহা বিষয়	৭৯
ধারণা	৭০		

### দ্বিতীয় অংশ—সাধন-কল্প

সাধকগণের প্রতি উপদেশ	৮৩	ত্রাটকযোগ	১৩১
উদ্ধরিতা	৯৯	কুণ্ডলিনী-চৈতন্তের কৌশল	১৩৩
বিশেষ নিয়ম	১১০	লয়যোগ-সাধন	১৩৫
আসন-সাধন	১১৮	শব্দশক্তি ও নাদ-সাধন	১৩৮
তত্ত্ব-বিজ্ঞান	১২১	আত্মজ্যোতিঃ দর্শন	১৪৬
তত্ত্ব-লক্ষণ	১২৩	ইষ্টদেবতা-দর্শন	১৫২
তত্ত্ব-সাধন	১২৫	আত্মপ্রতিবিম্ব-দর্শন	১৫৫
নাড়ী-শোধন	১২৮	দেবলোক-দর্শন	১৫৬
মনঃস্থির করিবার উপায়	১৩০	মুক্তি	১৬০

### তৃতীয় অংশ—মন্ত্রকল্প

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
দীক্ষাপ্রণালী	১৭৫	ছিন্নাদি দোষ-শাস্তি	১২০
মন্ত্রগুরু	১৮১	সেতু-নির্গয়	১২০
মন্ত্রতত্ত্ব	১৮২	ভূতশুদ্ধি	১২১
মন্ত্র-জাগান	১৮৫	জপের কৌশল	১২৩
মন্ত্র-শুদ্ধির সপ্ত উপায়	১৮৭	মন্ত্র-সিদ্ধির লক্ষণ	১২৬
মন্ত্র-সিদ্ধির সহজ উপায়	১৮৯	শয্যাশুদ্ধি	১২৬

### চতুর্থ অংশ—স্বরকল্প

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
স্বরের স্বাভাবিক নিয়ম	২০১	নিঃস্বাস পরিবর্তন করিবার	
বাম নাসিকার স্বাসফল	২০৪	কৌশল	২০২
দক্ষিণ নাসিকার স্বাস-ফল	২০৫	বশীকরণ	২১০
সুঘ্র্মার স্বাসফল	২০৬	বিনা-ঔষধে রোগ আরোগ্য	২১২
রোগোৎপত্তির পূর্বজ্ঞান ও		বর্ষফল নির্ণয়	২১৭
তাহার প্রতীকার	২০৬	যাত্রা প্রকরণ	২১৮
নাসিকা বন্ধ করিবার নিয়ম	২০৮	গর্ভাধান	২২০

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
কার্য-সিদ্ধিকরণ	২২১	চিরযৌবন-লাভের উপায়	২৩০
শত্রু-বশীকরণ	২২২	দীর্ঘজীবন-লাভের উপায়	২৩৩
অগ্নি-নির্বাপণের কৌশল	২২৩	পূর্বেরই মৃত্যু জ্ঞানিবার	
রক্তপরিষ্কার করিবার কৌশল	২২৪	উপায়	২৩৮
কয়েকটি আশ্চর্য্য সংকেত	২২৬	উপসংহার	২৪৫



# বাগী-আবাহন



মরামরাস্তুরান্ধা। স্বরদাসি হরিপ্রিয়ে ।  
মে গতিস্ত ৎপদান্বজং বাগ্দেরীং প্রণমাম্যহম্ ॥



## গীত

( ভৈরবী—একতাল )

কুরু করুণা জননি !

সরোজিনি—খেত-সরোজ-বাসিনি !

অমল-ধবল উজল-ভাতি,

শ্রীমুখে জড়িত তড়িত-জ্যোতিঃ,

চাঁচর চিকুরে, চুড়া শিরোপরে, ফুল্লারবিন্দ-লোচনী ॥

শোভিছে কর্ণেতে কনক-কুণ্ডল, সৌদামিনী জিনি করে টলমল,

ঝলসে তাহাতে মাণিক-মণ্ডল, গজমতি মতি হরে ;—

সুচারু দ্বিভুজ মৃণাল-গঞ্জিতা,

বীণা-যন্ত্র করে, করে সুশোভিতা,

কত শোভা করে, নখর-নিকরে, প্রভাকর-করে জিনি ॥

চরণে তরুণ-অরুণ-কিরণ, লাজে দ্বিজরাজ লয়েছে শরণ,

হংস 'পরে রাখি যুগল চরণ, দাঁড়ায়ে ত্রিভঙ্গ ঠামে ;—

তোমারি কুপায় কবি কালিদাস,

বেদবিভাগ ক'রে নাম বেদব্যাস,

পূরাও অভিলাষ, নলিনেন্দ্র ভাষ, নৃত্য-গীতরূপিণী ॥



প্রণামি পদাম্বুজে অম্বুজবাসিনী,  
সুরাসুরনরারাদ্যা বিষ্ঠা-বিধায়িনী ।

আমি হীন দীন-সম্ব,  
কি বুঝিব তব তত্ত্ব ?  
গীর্ববাণগণেশ যার নাহি পান সীমা—  
মূঢ়মতি আমি অতি, না জানি মহিমা ।

শুন মা প্রাণের উন্মাদনা-আকুলতা—  
তোমা দিনা কার কাছে জানাইব ব্যথা ?  
বিধির বিচিত্র বিধি,  
সাধ্য নাহি আমি রোধি ;  
মম গতি যে শ্রীপতি, তাঁহার বিধানে  
সৌধরাজি ত্যজি আজি নিবাস শ্মশানে !

নেমিনী চক্রে মত অদৃষ্ট-নিয়ত,  
কৰ্ম্মসূত্র ফলে হইতেছে বিঘূর্ণিত ;  
বিধির নির্বন্ধ যাহা,  
নিশ্চয় ফলিবে তাহা,  
সুখদুঃখ সম ভাবি তাহে নাহি খেদ—  
চরমে সমান গতি নাহিক প্রভেদ ।

শাস্তিসুখ নাই মাগো ভবের বিভবে—

শ্রুত সুখের মুখ দেখিয়াছি এবে ।

গায়ে চিত্তভঙ্গ মাখি,

“মা—মা” বলে সদা ডাকি,

নীরব-নিশীথে শুনি অনাহত মাদ—

কতই উপজে মনে অমল আহ্লাদ !

অন্তে যেন পাই আমি শ্রীহরি চরণ,

পার্থিব পদার্থে মোর নাহি প্রয়োজন ।

খ্যাতি, প্রতিপত্তি, আশা,

প্রীতি, প্রেম, ভালবাসা,

মায়া, মোহ, দয়া, ধর্ম, দিছি বিসর্জন—

হৃদয় শ্মশান-সম ভীতির কারণ !

মরু-সম এ বিষম আমার হৃদয়—

আশার অঙ্কুর কেন তাহাতে উদয় ?

উদাসীন ধর্ম নয়—

দুরাশার অভ্যুদয়,

মৈর্য্য-বাঁধে রোধিবারে নারি আশা-নদী,

সবেগে হৃদয়-ক্ষেত্রে বহে নিরবধি ।

লুপ্তপ্রায় গুপ্তশাস্ত্র করিতে প্রকাশ,  
হয়েছে আমার মনে বড় অভিলাষ ।

-শ্রীগুরুর কৃপাবলে,

সিদ্ধ-যোগিগণ-স্থলে,  
যোগ-সাধনের যত সহজ কোশল,  
বহুদিন ঘুরে ঘুরে করেছি সম্বল ।

সেই সব সুখসাধ্য সাধন পদ্ধতি,  
প্রচার করিতে সাধ শুন মা ভারতি !

কিন্তু কোন গুণ-ভরে,  
লেখনী করেছে ধর্ম,

শিবোক্ত শাস্ত্রের কথা করিব প্রচার ?  
বিদ্যাবুদ্ধি-বিবর্জিত আমি দুরাচার ।

তবে কেন অসম্ভব আশা করি মনে,  
খঞ্জের দুরাশা যথা হিমাদ্রি-লজ্জনে ?

জন্মুক শম্বুক কবে,

সিংহ-নক্রে বিনাশিবে ?

তথাপি হ'তেছি কেন দুরাশার দাস--  
অসম্ভব মরুভূমে কমল বিকাশ !

যাহাদের উপকার সাধিবার তরে,  
সাধন পদ্ধতি লিখি সানন্দ অন্তরে,  
সেই বঙ্গ-ভ্রাতাগণ,  
করি পুস্তক পঠন,  
কৌতুকে হাসিবে আর দিবে করতালি—  
কোন নীচাশয় দিবে সুখে গালাগালি !

নাহি এ ধরায় এক বিন্দু অশ্রুজল,  
খল পিশাচেতে পরিপূর্ণ ভ্রমগুল !

কেহ যাক অধোপাতে,  
কারো ক্ষতি নাই তাতে,  
হিংসুক পাষণ্ড যত পরশ্রী-কাতর,  
পাপে পরিপূর্ণ সব বাহির অন্তর !

মদ-গর্বে স্ফীত বক্ষে ভ্রময়ে সংসারে—  
দুর্বল দেখিলে সুখে পদাঘাত করে !

দেখি ভবে অবিরত,  
দুঃখী তাপী জন কত,  
আছে এই নিশ্চয়মানে সংখ্যা নাহি তার ;—  
মনোদুঃখে মুহুমান মন সবাকার ।



নিরাশায় নিপীড়িত হইয়া জননি,  
ডাকি মা কাতরে তোরে মাধব-মোহিনি !  
যার পানে মুখ তুলে,  
চাহ তুমি কতুহলে,  
তার কি অভাব মাতঃ, এ ভব-ভবনে ?  
সাক্ষী তার কালিদাস ভারত গগনে ।

তোমার প্রসাদে মহাদম্ভ্য রত্নাকর,  
লভিয়া ভাস্কর-জ্ঞান হ'ল করীশ্বর ।  
তাই মা তোমারে ডাকি,  
হৃদি মাঝে এস দেখি,  
চরণে সঁপিয়া মন ধরি মা লেখনী—  
বিক্রপের ভয়ে ভীত নহে এ পরাগী !

কাতরে করুণা মাতঃ, কর নিজ গুণে,  
কৃপাসিদ্ধ ফুরাবে না বিন্দু-বিতরণে ।

বঙ্গের গৌরব-রসি,  
শ্রীমধুসূদন কবি,  
ঘ-য়ে রফলা দি দিয়া যুত লিখিয়া সে,  
তোমার প্রসাদে কাব্য প্রকাশিল শেষে ।

তাই মা ভারতী তোমা ক'রেছি শরণ,  
অবশ্য হইবে গম বাসনা পূরণ।

মনে হয় যার যাহা,  
সুখেতে বলুক তাক্সা,  
ধৈর্য্য শিক্ষা করিব মা তোর কৃপাবলে—  
উপেক্ষা করিব সর্ব বচন কোশলে।

দেহ দিব্যজ্ঞান দাসে অজ্ঞাননাশিনী,  
কুশল-সুখশে যেন না টলে পরাগী !

সুখ-দুঃখ সম জ্ঞানে,  
র'ব স্বকার্য্য সাধনে,  
নিত্যনিরঞ্জে ভাবি নিত্যানন্দ পাব—  
সর্ব জীব-ব্রহ্মভাবে সদা নিরখিব।

আর এক কথা মাগো নিবেদি চরণে—  
বিরহ-বিধুর গম আত্মীয়-স্বজনে,

দেহ দিব্যজ্ঞান দিয়া,  
দিব্যপথ দেখাইয়া,  
হতভাগা তরে যেন নাহি পায় ব্যথা—  
রেখ মা ভারতী শেষ কিস্করের কথা !

সেবকাধম

শ্রীমলিনীকান্ত



ପ୍ରଥମ ଅଂଶ

ଯୋଗ-କଳ୍ପ





যৌগীকৃত



প্রথম অংশ—যোগন

## গ্রন্থকারের সাধনপদ্ধতি সংগ্রহ

নমঃ শিবায় শান্তায় কারণত্রয়হেতবে ।

নিবেদয়ামি চাত্মানং স্বং গতিঃ পরমেশ্বর ॥

ভূতভাবন ভবানীপতির ভগভীত-ভঞ্জন, ভক্তহৃদিরঞ্জন যুগল চরণ স্মরণ  
ও পদাঙ্ক অনুসরণ করিয়া গ্রন্থ আরম্ভ করিলাম ।

বিশ্বপিতা নিধাতার বিশ্বরাজ্যে সর্বত্র একই নিয়ম, চিরদিন সমান যায়  
না। আজ যিনি সুখা-ধবলিত সৌধমধ্যে সুখে শয়ন করিয়া চতুর্বিধ রসা-  
স্বাদনে রসনার তৃপ্তিসাধন করিতেছেন, কাল তিনি বৃক্কতল আশ্রয় করিয়া  
এক মুষ্টি আগ্নের জন্তু অগ্নির দ্বারস্থ। আজ যে পিতা পুত্রের জন্মোৎসবে  
মুক্তহস্তে অজস্র ধনব্যয় করিয়া আপনাকে সৌভাগ্যবান জ্ঞান করিতেছেন,  
কাল তিনি সেই নয়নানন্দদায়ক পুত্রের মৃতদেহ বক্ষে ধারণ করতঃ শ্মশানে  
পড়িয়া ছিন্নকণ্ঠ কপোতের দ্বারা খড়্‌খড় করিতেছেন। আজ যিনি বিবাহ-  
বাসনে অবগুণ্ঠনবতী বালিকা-বধূর বদন নিরীক্ষণ করিতে করিতে ভাবীসুখে  
বিভোর হইয়া আশার হার গাঁথিতেছেন, কাল তিনি সেই প্রাণসম

প্রিয়তমাকে অপরের প্রণয়কাজক্ষণী জানিয়া প্রাণপণিত্যাগে উদ্ভূত। আজ বিনি পর্য্যাক্ষ'গরে প্রিয় পতির পার্শ্বে বসিয়া প্রেমের তুফানে প্রাণ পরিত্যক্ত করিতেছেন, কাল তিনি আলুলাসিতকেশা ছিন্নভিন্ন-মলিনবেশা পাগলিনীপ্রায় মৃতপতির পার্শ্বে পড়িয়া ধূল্যবলুষ্ঠিতা হইতেছেন। অশ্রু দেশে অশ্রু জাতিগণ যে সময় দিখসন পরিধান ও বৃক্ষকোটরে পর্কতগহবনে বাস করিয়া কবায় কন্দমূলফলে ক্ষুন্নিবারণ করিত, সেই সময়ে আৰ্য্যাবর্তের আগ্যগণ সরস্বতীতীরে বসিয়া স্তললিতস্বরে সামগানে দিগ্‌দিগন্ত প্রাতি-ধ্বনিত করিতেন। কালে মুসলমানধর্মের অভ্যাসে রাজ্যবিপ্লব উপস্থিত হইয়া হিন্দুগণ স্বাধীনতার সঙ্গে সঙ্গে ক্রমশঃ বিপুল জ্ঞানগরিমা, আৰ্য্যবীৰ্য্য, আচার-ব্যবহার ও ধর্ম হইতে বিচ্যূত হইলেন; ভারত-গগন ঘোর অজ্ঞান অন্ধতমসে সমাচ্ছন্ন হইল। বীৰ্য্যোন্মাদাশ্রয়ী আৰ্য্যগণ শেষে সর্ববিষয়ে সর্বতোভাবে পরমুখাপেক্ষী হইয়া পড়িলেন। কালে মুসলমান রাজত্ব অস্তিত্ব হইয়া বৃটিশ আধিপত্য বিস্তারিত হইল। পাশ্চাত্য শিক্ষায় হিন্দু গণ দিকৃতমস্তিষ্ক ও পথহারা হইলেন। যে হিন্দুধর্ম কত যুগযুগান্তর চাইতে বিমল স্নিগ্ধ কিরণ বিকীর্ণ করিয়া আসিতেছে, কত অতীত কাল হইতে এই ধর্মের আলোচনা, আন্দোলন ও সাধনরহস্ত উদ্ভেদ হইতেছে, কত বৈজ্ঞানিক, কত দার্শনিক ইহার সম্বন্ধে বাদামুবাদ ও তর্কবিতর্ক করিয়াছেন, সেই সনাতন হিন্দুধর্মশ্রিত হিন্দুগণকে বর্তমান যুগের সভ্য শিক্ষিত পাশ্চাত্যদেশীয়গণ, তথা পাশ্চাত্য-শিক্ষাবিকৃত-মস্তিষ্ক ভারতবাসীর মধ্যে অনেকেই পৌত্তলিক, জড়োপাসক ও কুসংস্কারাচ্ছন্ন বলিয়া ভাচ্ছীল্য করিলেন। হিন্দুধর্মের মূল ভিত্তি অত্যন্ত দৃঢ় বলিয়াই বর্তমান যুগে, রাষ্ট্রবিপ্লব ধর্মবিপ্লবের দিনে অশেষ অত্যাচার সহ্য করিয়াও সজীব রহিয়াছে।

কিন্তু পূর্বেই বলিয়াছি, “চিরদিন সমান যায় না”—শ্রোত ফিরিয়াছে। এখন হিন্দুগণের হৃদয়ে জ্ঞান, ধর্ম ও স্বাধীনতালিপ্সা জাগ্রিয়া উঠিয়াছে।

হিন্দুগণ বুঝিতে পারিয়াছেন, এই অতি বৈচিত্র্যময় সৃষ্টিরাজ্যের গীমা কোথায় ? 'হিন্দুধর্ম' গভীর, হৃদয়, আধ্যাত্মিক বিজ্ঞানসম্মত, দার্শনিকতায় পরিপূর্ণ। হিন্দুধর্মের নিগূঢ় মর্ম কিছু কিছু বুঝিতে পারিয়া পাশ্চাত্য জড়বিজ্ঞান অজ্ঞান হইয়া বাইতেছে। দিন দিন হিন্দুধর্মের ধারণা উন্নতি বুঝা বাইতেছে, তাহাতে আশা করা যায়, অতি অল্প দিনের মধ্যেই এই ধর্মের অমল ধবল কোমুদীতে সমগ্র দেশের সমগ্র মানব, সমগ্র জাতি উদ্ভাসিত ও প্রফুল্লিত হইবে। আজকাল হিন্দুজ্ঞান হিন্দুশাস্ত্র বিখ্যাস করেন, হিন্দুধর্ম মানেন, হিন্দুমতে উপাসনা করেন। স্কুলকলেজের ছাত্র হইতে যুবক, শ্রৌত অনেকেরই সাধনভজনে প্রবৃত্তি আছে, কিন্তু উপযুক্ত উপদেষ্টার অভাবে কেহই সাধন বিষয়ে প্রকৃত পথ দেখিতে পান না। আত্মদেহীয় প্রথাপাতনামা পণ্ডিতগণ সাধনের ধারণা কঠিন বোধন ব্যক্ত করেন, সাধনে প্রবৃত্ত হওয়া দূরে থাকুক, শুনিয়াই সে আশার জলের মত জলাঞ্জলি দিতে হয়। ধর্মকর্মের ধারণা লম্বা চওড়া পাতনামা প্রস্তুত করেন, আজীবন কষ্টোপার্জিত অর্থব্যয় করিয়াও তাহা সম্পাদন করা অনেকের পক্ষে অসম্ভব। ধর্ম করিতে হইলে স্ত্রী-পুত্র পরিত্যাগ করিতে হইবে, ধনরত্ন জলাঞ্জলি দিতে হইবে, ঘরবাড়ী ছাড়িতে হইবে, অনাহারে বেহুস্তক করিতে হইবে, সংসারি বৃক্ষতল আশ্রয়ে শীতবাস সহ্য করিতে হইবে, নতুবা ভগবানের কৃপা হইবে না। ধর্ম যে এতটা বিড়ম্বনা ভোগ করিতে হয়, বড়ই আশ্চর্য্য কথা! আমি জানি, সুখেরই অল্প ধর্মোচরণ শাস্ত্রেও এই কথার প্রমাণ পাওয়া যায়—

সুখং বাঞ্ছতি সর্ব্বোহি তচ্চ ধর্মসমুদ্ভবম্।

তস্মাদ্ধর্ম্যঃ সদা কার্য্যঃ সর্ব্ববর্গৈঃ প্রযত্নতঃ ॥

—দক্ষসংহিতা

তবেই দেখুন, ধর্মোচরণের উদ্দেশ্যই সুখ লাভ। অনাহার, অর্থব্যয়

করিয়া কায়িক ও মানসিক কষ্ট ভোগ অজ্ঞানতার পরিচায়ক। হৃৎকেন্দ্র বিষয়, উপযুক্ত উপদেষ্টার অভাবেই গৃহে প্রচুর অন্ন থাকিতে উপবাস করিয়া কাল কাটাতে হয়। আমাদের অসীম শাস্ত্র, অনন্ত সাধনতৌশল। আমরা বৎসরের মধ্যে তাদ্রম্যে একদিন শাস্ত্রগুলি রোদ্রে দেই, পরে গাঠরী বীধিয়া শুষ্কমুখে পরের দিকে চাতিয়া থাকি; কিম্বা একটা বিকৃত সাধনে প্রবৃত্ত হইয়া বিড়ম্বনা ভোগ করি, নয় কলিকালের স্বপ্নে মোষের বোঝা চাপাটয়া নিশ্চিন্ত হই। পাঠক! আমি কিরূপ বিড়ম্বনা ভোগ করিয়া, শেষে সর্বমঙ্গলময় সভাপ্ররূপ সচ্চিদানন্দ সদাশিবের অঙ্গুগ্রহে সদগুরু লাভ করি, তাহা আপনাদের না জানাটয়া প্রতিপাত্ত বিষয় বর্ণনায় প্রবৃত্ত হইতে পারিলাম না।

ত্রয়োবিংশদশ বয়সে ফুল প্রাণের সমস্ত সুখশান্তি, ভাষাভরসা, উত্তম ও অধাবসার ভাদ্রের ভরা ভৈরবনদীরস্থ কদম্বতলে ভস্মীভূত করত স্মৃতির অগস্ত চিন্তা বৃকে লটয়া বাঁটা চটতে বাতির হই। পরে কত নগর গ্রাম, পল্লী পরিভ্রমণ করিয়া সুচারু কারুকার্যখচিত সুধাধনলত সুদৃশ্য সৌন্দর্য্য নিরীকণ করিলাম; কিন্তু প্রাণের আশ্বন নিভিল না। কত নদ, নদী, হ্রদাদির উত্তাল তরঙ্গসমাকুল, কবিজ্ঞ-কল্পিতকারী কলকল নাম করুকহরে প্রাবিষ্ট হইল, কিন্তু কালের করাল দংষ্ট্রাবাতজনিত কাতরতা কমিল না। কত পর্বত, উপত্যকা অধিতাকা আদরোহণ করিয়া, বিধ্বংসতা বিধাতার বিশ্বসৃষ্টিকোশলের গিচিৎ ব্যাপারবলী অলোকন করিলাম, কিন্তু জীবনের জালা জুড়াইল না। কত স্বাপদসম্মুল বনভূমে অপূর্ব প্রকৃতি পদ্ধতি ও বনকুম্ভের সুদৃশ্য সুন্দর সুধমা সন্দর্শন করিয়া, কিন্তু অন্তরজালা অন্তর্হিত হইল না। বহু দিনান্তে আশু, ব্রহ্মা-বসু-শিবারামা, বিজ্যাদ্রিনিলায়া মহামায়ার কৃণার সাবিত্রী পাছাড়ে সাধকাগ্র-গণ্য পরমহংস শ্রীমৎ সচ্চিদানন্দ সরস্বতীর সহিত সাক্ষাৎ সন্দর্শন সংঘটিত

হটল। পরমজ্ঞানী পরমহংসদেবের উপদেশে জীবের জন্ম ও জন্মের রহস্য, গত্যগতি, কর্মফলভোগ, মায়াদি নিগমের নিগূঢ় তত্ত্ব অবগত হইয়া মায়ার মোচ দূরীভূত হইল। পার্থিব পদার্থের অসারতা বুঝিলাম, হৃদয়নিকুঞ্জে কোকিলা তখন তান ধরিল—কি এক অভূতপূর্ব আনন্দে হৃদয় আশ্রিত হইল। মনে মনে স্থির সঙ্কল্প করিলাম, মর জগতে আর মরন মরণের অভিনয় করিতে কিরিব না? আমি কার? কে আমার? কেন বৃথা ক্লেশের রোল? একাকী আসিয়াছি; একাকী বাটব। সাধ করিয়া কেন অশাস্তির আশুনে দগ্ধ হই? হৃদয়ের নিগূঢ়তম প্রদেশ হইতে শাস্ত্র-বাক্য ধ্বনিত হইল,—

পিতা কস্য মাতা কস্য কস্য ভ্রাতা সহোদরাঃ।

কায়প্রাণে ন সম্বন্ধঃ কা কস্য পরিবেদনা ॥

মায়ামোহের আবরণ অনেকটা অপসারিত হইল বটে; কিন্তু প্রাণে একটা প্রবল পিপাসা জাগিয়া উঠিল; স্থির করিলাম, কোনও একটা সাধক সম্প্রদায়ে সম্মিলিত হইয়া একটা সুখসাধ্য সাধনের অনুষ্ঠান করিয়া লীলাময়ের বিচিত্র লীলার মধুর স্বাদ আশ্বাসন করিতে করিতে জীবনের বাকি কয়টা দিন কাটাইয়া দিব। এই ভাবিয়া সিদ্ধ মতাপুরুষের অনুসন্ধানে নিযুক্ত হইলাম। বহু সাধু-সন্ন্যাসী অনুসরণ করিলাম। কেহ ধূনির ছাইকে চিনি করিতে শিখাইল, কেহ তণ্ডুলে হাত দিবার কোণ দেখাইল, কেহ কাপড়ে আশ্বিন বীধিবার পছা প্রদর্শন করিল, কিন্তু আমার প্রাণের প্রবল পিপাসা পূর্ণ হইল না। একজন প্রখ্যাতনামা তাত্ত্বিক সাধকের সংবাদ পাইয়া তাঁহার নিকট উপস্থিত হইলাম এবং শিষ্যত্ব স্বীকার করিয়া ভূত্যের জায় সেবা করিলাম। কিছুদিন পরে তিনি এক অস্বাভাবিক দ্রব্য সংগ্রহের আদেশ করিলেন। “শনি মঙ্গলবারে বজ্রাহত গর্ভবতী চণ্ডাল রমণীর উদগত মৃত সন্তানের উপর আসন ভিন্ন তত্ত্বোক্ত সাধনে সিদ্ধিলাভ

স্বকঠিন।” এই কথা শুনিয়াই তাঁহার নিকট হইতে বিদায় গ্রহণ করিলাম।  
 ষাঁহারা যোগী বলিয়া পরিচিত, তাঁহারা নেতি ধোতি প্রভৃতি একরূপ কঠিন  
 ক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিতে উপদেশ প্রদান করিলেন যে, আমার বংশের  
 মধ্যে কেহ তদন্ত্যালে সক্ষম হইবে না। বৈরাগী বাবাজীদের মধ্যে এক  
 সম্প্রদায় বলিলেন, “শিবকলের ছায় মস্তক স্পৃশ্য করিয়া সুদীর্ঘ শিখা রাখ,  
 গলায় মালায় পিত্তলের আংটায় কুলি ঝোলাইরা, কাঠের মালায় গুরুদত্ত  
 মন্ত্র অঙ্গ কর—নিরমিতরূপে চরিত্যসর ও প্রত্যহ কিঞ্চিৎ গোপীমুক্তিকা  
 গাত্রে লেপন না করিলে গোপীবল্লভের কৃপা হইবে না।” আর এক  
 সম্প্রদায় আধুনিক বৈরাগী শাস্ত্রের কতকগুলি বাঙ্গালা পত্রার আওড়াইয়া  
 নিজের অমুকূলে কদম্ব করিয়া বুঝাইলেন, “শক্তি ব্যতীত মুক্তির উপায়  
 নাই” এবং মাতামহীর সম্বরণকা একটা মাতাজী গ্রন্থের ব্যবস্থা দিলেন।  
 এই হেতুবাদে শ্রীশ্রীবন্দাবনের রাধাকুণ্ডবাসী পরোপকারপরায়ণ এক  
 বাবাজী তদীয় অনাথা কন্তাটিকে নিঃস্বার্থভাবে দান করিয়া আমার মুক্তির  
 লিপি পরিষ্কার করিতে প্রস্তুত হইয়াছিলেন; আমি অকৃতজ্ঞ, এতেন উদার-  
 হৃদয়, নিঃস্বার্থ পরোপকারী প্রার্থনা অগ্রাহ্য করিয়া পলয়ান করি।  
 পাঞ্জাব প্রদেশস্থ অমৃতসরের উদাসীন সম্প্রদায় বলিলেন, “পৈতাদি  
 পরিত্যাগ করিয়া ছত্রিশ জাতির অন্নভক্ষণ করিয়া বেড়াইলেই ব্রহ্মভাবে  
 ক্ষুদ্রিত হইবে।” সন্ন্যাসিগণ অথবা বিহিতলেপন, সুদীর্ঘ জটাজুটধারণ,  
 চিহ্নট্যাগ্রহণ ও হরিতানন্দে মগ্ন কোশল শিক্ষা দিলেন। নাগা সম্প্রদায়,  
 ঝেঁটা হইয়া কোমরে লোহার জিজির ধারণ ও অন্নাদি পরিত্যাগ করিয়া  
 ফলমূল ভক্ষণের ব্যবস্থা দান করিলেন। মাণ্ডিকী পাহাড়ের পূজ্যপাদ  
 পরমহংসদের পূর্বে কিঞ্চিৎ পাকা করিয়া দিয়াছিলেন, তাই এইসব ফলভক্ষণ  
 কাঁকা কথার মন বাঁকা হইল না। ইহাতেও ভ্রমোৎসাহ না হইয়া অগদগদ  
 যোগেশ্বরের চরণ স্মরণ করিয়া স্বকার্থ সাধনোদ্দেশ্যে ঘুরিতে লাগিলাম।

পশ্চিম প্রদেশে কিছুদিন ভ্রমণ করিয়া কামাখ্যাসাধার চরণধর্মশ্রমিকালয়ে  
কয়েকজন সাধু-সন্ন্যাসীর সমাধিগৃহ্যারে আসাম বিভাগে আসিলাম। আসাম  
আসন্ন পরন্তরামতীর্থদর্শনে বাসনা হইল। গোহাটা হইতে ষিমাগে  
উক্ৰগড় আসন্ন। তথা হইতে বাসীর শকটায়োহণে সন্নিয়া পহঁছিলাম।  
সন্নিয়া হইতে প্রায় ২০২৫ জন সাধু-সন্ন্যাসীর সহিত ভূর্গম খাগদসঙ্কল-বন-  
ভূমি ও ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পার্বত্য ঢালা উল্লঙ্ঘন করিয়া বহুকষ্টে পরন্তরাম তীর্থে  
উপনীত হইলাম। তীর্থটি নরন ও মনগ্রাণ প্রকৃতপ্রাণদ স্বভাবগোন্দর্য্যে  
পরিপূর্ণ। শাস্ত্রে কথিত আছে, ভার্গব সর্বতীর্থ পরিভ্রমণাত্তে এই ব্রহ্মকুণ্ডে  
অবগাহন করিয়া মাতৃ-হত্যাজনিত মহাপাতক হইতে নিকৃতি পান এবং  
হস্তসংলগ্ন পরন্তু অলিত হয়। সেই অর্থি এই স্থানের নাম “পরন্তরাম  
তীর্থ” বাগয়া প্রসিদ্ধ হয়। এই ব্রহ্মকুণ্ড হইতেই ব্রহ্মপুত্র নদের উৎপত্তি  
হইয়াছে, কিন্তু আজকাল ব্রহ্মকুণ্ডের সহিত উক্ত নদের কোনও সংস্রব  
নাই। ব্রহ্মকুণ্ডে উপস্থিত হইয়া আমিও সকলের জ্ঞান ব্রহ্মকুণ্ডে স্নান  
পূজা করিয়া পরিশ্রম সার্থক ও জীবনকে ধন জ্ঞান করিলাম।

যে দিবস ব্রহ্মকুণ্ডে আসিয়া উপনীত হই, তাহার দুই দিন পরে আমায়  
এবল জ্বর ও আমাশয়ে আক্রান্ত হইলাম। রাত্ৰায় কয়েক দিন অনিয়মিত  
পরিশ্রমে পূর্ব হইতেই কাতর ছিলাম। তাহার উপর জ্বর ও আমাশয়ে  
চারি পাঁচ দিনেই উত্থানশক্তি তিরোহিত হইল। সঙ্গীয় সন্ন্যাসীগণ প্রত্যা-  
গমনের জন্য ব্যস্ত হইয়া পড়িলেন; আমি বিশেষ চিন্তিত হইলাম; আমার  
এক পা চলিবার শক্তি নাই, কিরূপে সেই ভূর্গম বন-ভূমি ও পার্বত্যশ্রেণী  
উল্লঙ্ঘন করিব? সঙ্গীগণকে দুই চারি দিন অপেক্ষা করিবার জন্য সন্ধিবিধ  
অনুন্নয় বিনয় করিলাম; কিন্তু কিছুতেই ফল হইল না। তাঁহারা একদিন  
রাত্রে আমার অজ্ঞাতসারে সাধুজনোচিত সঙ্কল্পতা দেখাইয়া প্রস্থান  
করিলেন। আমি একাকী সেই জনমানবশূন্য পার্বত্য প্রদেশে বিষম বিপদ



জান করিলাম। নানাদূরে অসত্য পার্শ্বত্যাগ জাতির একটা ক্ষুদ্র বাস্তব ছিল। আমি নিরুপায় হইয়া তাহাদের নিকট কাতরে স্থান ভিক্ষা চাহিলাম। তাহারা সাধু ব্রাহ্মণ মানে না, কিন্তু আমার নবীন বয়স, কাতর শরীর দেখিয়াই হউক বা যে কোন কারণেই হউক—সাদরে স্থানদান করিল। নূতন দেশ, নূতন লোক, নূতন ভাষা—কাজেই প্রথম প্রথম জড়ের মত থাকিতে বড়ই কষ্ট হইল। কিন্তু দুই চারি দিনের মধ্যেই তাহাদের ভাষা শিখিয়া লইলাম—ক্রমে তাহাদের সহিত সম্ভাব্য সংস্থাপিত হইল। তাহারা সেবকের স্বায় আমার সেবা করিতে লাগিল। আমি তাহাদের সধাবহারে মুগ্ধ হইয়া গেলাম। আশাতীত যত্ন ও সেবা শুশ্রূষা লাভ করিয়াও সম্পূর্ণরূপে সুস্থ ও সবল হইতে কিঞ্চিদধিক একমাগ অতিবাহিত হইল। আমি একদেবে প্রত্যাগমনের প্রত্যাশায় ব্রহ্মকুণ্ডে আসিলাম; কিন্তু সেখানে আসিয়া জানিলাম, আগামী কার্তিক মাসের পূর্বে সমিতি যাইবার সম্ভা-  
পাওয়া বাইবে না। সেই স্থাপদসঙ্কুল বনভূমি একাকী অতিক্রম করা কাহারও সাধ্যায়ত্ত নহে। সুতরাং ভগ্নোৎসাহ হইয়া পুনরায় পূর্বে আশ্রয়-  
দাতার শরণাপন্ন হইলাম। তাহারা সমুদ্রতীরে ছয় সাত মাসের জন্ত স্থান দিতে স্বীকৃত হইল। বলা বাহুল্য, এই সকল স্থান ভারতবর্ষের অন্তর্গত বা ব্রিটিশ শাসনাধীন নহে।

সর্বনিয়ন্তা বিশ্বপাতা বিধাতার চরণ ভরসা পূর্বক, “এব জৈসাম—তব তৈসাম” ভাবিয়া সেই সব অশিক্ষিত অসত্যদিগের সঙ্গে একরূপ সুখস্বচ্ছন্দে কালযাপন করিতে লাগিলাম। তাহাদের উদারস্বভাব, সরলপ্রাণ, সম্মানিতা, পরোপকার, সহায়ত্ব, আকিঞ্চেরতা প্রভৃতি যে সকল সদগুণ দেখিয়াছি, বর্তমান যুগে শিক্ষিত ও সত্যতাভিমাত্রী ভারতবাসীর মধ্যে কুত্রাপি তাহা দৃষ্ট হয় না। কোনও দেশের কোনও জাতির মধ্যে এরূপ ভদ্রতা ও মনুষ্যত্ব এ দুর্দিনে মিলিবে না। ইহাদিগকে আমরা অসত্য ও অশিক্ষিত বলিয়া

বুণা করি, কিন্তু উচ্চকণ্ঠে বলিতেছি, যদি প্রকৃত মনুষ্যত্ব মনুষ্যগণে দেখিতে চাও, তবে এই অসত্য ব্যতীত অন্য কুত্রাপি মিলিবে না। আর আমরা যদি মানুষ বলিয়া পরিচিত হই, তবে ইহারা দেবতা। হায়! কি কুৎসেই আমরা সত্যতা শিক্ষা করিয়াছিলাম। একজন সত্য-শিক্ষিত বাবু বাটীতে দাস-দাসী ও কুকুর-বিড়ালে অন্ন খাইয়া ফুটাইতে পাৰে না, কিন্তু বাবু দেশের কি গ্রামের নিরন্ন ব্যক্তির সাহায্য করা দূরে থাকুক, তদীয় ভ্রাতা বাটীর পার্শ্বে বাস করিয়া, সারাদিন অনাহারে ঘুরিয়া, অন্নসংগ্রহে অসমর্থ হইয়া বেলাশেষে শুকসুখে দীর্ঘনিঃশ্বাস ফেলিতেছেন, বাবু সেদিকে দৃষ্টিপাত করেন কি? কুণাতুর অতিথিকে একমুঠা অন্ন দান করা আমরা অপব্যয় মনে করি। বিপদাপন্ন নিরাশ্রয় পথিককে এক রাজির জুতা হান দিতে কুন্তিত হই। ইহাতেও যদি আমরা সত্য-শিক্ষিত ও মানুষ হই, তবে অতদুঃখাশ্রয় পিশাচ কাহারো? আমাজোড়া পরিয়া, ঘড়ি ছড়ি লইয়া, টেকি বাগাইয়া গাড়ী হাঁকাটলে সত্য হয় না। সত্য করিয়া হুই চারিটা ইংরাজী বোল হুড়াটলেই তাহাদের শিক্ষিত বণা যায় না। হায়! কি অশুভকালেইহু ভারতে পাশ্চাত্য সত্যতা প্রবেশ করিয়াছিল—আমরা প্রকৃত মনুষ্যত্ব হারাষ্টয়া পশুর অধম হইয়াছি। তাই নিজের অবস্থা নজরে রাখিতে না পারিয়া শিক্ষা ও সত্যতার অভিমানে হিতাহিতজ্ঞানশূন্য হইয়াছি। সেই অসত্য ও অশিক্ষিতগণের মধ্যে যে ভদ্রতা ও মনুষ্যত্ব দেখিয়াছি, এ জীবনে বুলি তাহা আর ভুলিতে পারিব না। জগন্মাতা জগদম্বার নিকট কাতরে প্রার্থনা করি, আমার বহুদেশীয় ভ্রাতাগণের ঘরে ঘরে সেটরূপ অসত্যতা প্রতিষ্ঠিত হউক।

এক স্থানে অধিক দিন অবস্থিতি করিতে করিতে ক্রমেই সাধারণের সঙ্গে পরিচিত হইলাম। নিকটবর্তী অন্যান্য বস্তির ব্যক্তিগণও আমার নিকট বাতায়তে করিতে লাগিল। আমারও অনেকদিন ধরিয়া একস্থানে অবস্থান

কিছু কষ্টের বোধ হওয়ায় নতুন নতুন বাস্তবে পরিভ্রমণ করিতে আরম্ভ করিলাম। এইরূপে ব্রহ্মকুণ্ডের প্রায় চল্লিশ মাইল উত্তরে আসিয়া পড়িলাম। এইসকল স্থানে সমতল ভূমি নাই, কেবল স্তরে স্তরে পর্বতশ্রেণী সজ্জিত, পর্বতের পাদদেশে আট দশ ঘর লইয়া এক একটা ক্ষুদ্র গম্বী। আমি খাট, নিদ্রা ঘাট, কোনদিন বা সাহস করিয়া পাহাড়ে প্রকৃতির সৌন্দর্য্য সন্দর্শন করিতে ঘাট। একদিন বৈকালে ঐরূপ ভ্রমণে বাহির হইলাম। বর্ষাকাল, ভারী বৃষ্টির আশঙ্কায় তালি-দেওয়া একটা ছিন্ন ছত্র সংগ্রহপূর্ব্বক অনেক বনজল, টালা অতিক্রম করিয়া একটা নতুন স্থানে উপস্থিত হইলাম। সেই স্থানটী পর্ব্বতের এক নিভৃত সৌন্দর্য্যময় প্রদেশ। সেখানে জনমানবের প্রসঙ্গও নাই। কেবল পাহাড়, পাহাড়ের গারে ঝরণা, ঝরণার কোলে নীলিম বনভূমি; বনভূমির কোলে শ্বেত-পীত লোহিত কুসুমগুচ্ছ, কুসুমের কোলে সুগন্ধ আর শোভা। স্থানটী নয়ন-মন-তৃপ্তিকর দেখিয়া অনেককাল ভ্রমণ করিয়া শেষে পরিশ্রান্ত হইয়া উপবেশন করিলাম। বসিয়া স্রষ্টার অপূর্ব্ব সৃষ্টিরচনাকোশল, প্রকৃতির বিচিত্র গতি প্রভৃতি আন্দোলন-মালাচনা করিতে লাগিলাম। ক্রমশঃ নদীতরঙ্গের স্রাব এক একটা করিয়া কত রকমের চিন্তা মনোমধ্যে উদ্ভিত হইল। কত দেশের কথা, কত লোকের কথা, তাহাদের আচারব্যবহার, প্রেমপ্রীতি ও ভাল-বাসার কথা, সর্ব্বশেষে নিজ জন্মভূমির কথা মনে পড়িল। সেট বাল্যকাল, পিতামাতা, তাহাদের আদর-মাখান কথা, ভাই-ভগ্নির আব্দার, আত্মীয়-স্বজনের স্নেহ, বাল্যবন্ধুর সরল প্রাণের অকণ্ট ভালবাসা, প্রাণমিথীর প্রাণমাতান কথা—এইসকল বিষয় মনে হইবামাত্র প্রাণের ভিতর একটা প্রবল চেউ উঠিল। হৃদয়ের বাঁধনগুলো চিলা হইয়া গেল, বৃকের ভিতর ঢেঁকীর ‘পাড়’ পড়িতে লাগিল, চক্ষু দিয়া বিদ্যায় ছুটিল, মুহূর্ত্তে পরমহংস-দেবের উপদেশব্যাক্য তৃণের স্রাব পূর্ব্ব সৃষ্টির খরস্রোতে কোথায়

ভাসিমা গেল—দর্শন, বিজ্ঞান, গীতা, পুরাণাদির শাস্ত্রজ্ঞান রসাতলে গেল—  
শেষে আত্মনিম্মিত হইলাম।

কতক্ষণ সেভাবে ছিলাম জানি না, যখন পূর্বজ্ঞান ফিরিয়া পাইলাম, তখন দেখি, ভগবান্ মরীচিমালী স্বীয় ময়ূখমালা উপসংহৃত করিয়া অন্তাচল শিখরে অধিরোহণ করিয়াছেন। সন্ধ্যা নব বালিকাবয়স্ৱ ত্রায় অন্ধকার-অবশুষ্ঠনে বদন আবৃত করিয়া দেখা দিয়াছেন। পূর্বেই পক্ষিগণ স্ব স্ব নীড়ে আশ্রয় লইয়াছে, কচিং ছই একটা পাখী শাখিশাখে বসিয়া স্তূললিত শব্দে কর্ণকূহরে পীযুষধারা ঢালিয়া দিতেছে। মরুমারার মায়ামোহের প্রভাব দেখিয়া আশ্চর্য্য জ্ঞান করিলাম; ভাবিলাম, “আমি বা তাই আছি। একটা তরঙ্গাঘাতেই যখন জন্মের সমস্ত গ্রন্থিগুলি—এলাইয়া পড়িল, তখন শাস্ত্রাদি জ্ঞানের গরিমা বৃণা।” যাহা হউক, অধিক ভাবিবার অবসর কৈ? বস্তুতে ফিরিতে হইবে। ভীতচকিত চিত্তে চলিতে আরম্ভ করিলাম। কিছুক্ষণ চলিয়া বুঝিতে পারিলাম, পণ চারাইয়া বিপথে আসিয়াছি। তখন বনের ভিতর অন্ধকার জমাট বাধিয়া গিয়াছে। প্রাণের ভয়ে আকুলিবিকূলি করিয়া বাহিরে যাহির হইবার জন্য বিধিমতে চেষ্টা করিতে লাগিলাম; কিন্তু সমস্ত যত্ন ও পরিশ্রম বৃথা হইল। যোদিকে যাই, কেবল অসীম জঙ্গল ও হর্ভেদ্য অন্ধকার। হতাশাস হইয়া এক স্থানে বসিয়া পড়িলাম। শরীর হইতে ঘাম ছুটিতে লাগিল। এখন উপায়?—এই নিবিড় অন্ধকারে হর্ভেদ্য বনভূমি অতিক্রম করা আমার সাধ্যায়ত্ত নহে। পর্বতের কোন্ পার্শ্বে বস্তু আছে, তাহা আমার ঠিক নাই। অনুমানের উপর নির্ভর করিয়া বস্তির অনুসন্ধান বৃণা; বরং একপভাবে নিরর্থক ভ্রমণ করিতে করিতে চরিত ব্যাভ্রতল্লুকের করাল দংষ্ট্রাঘাতে ভবলীলা সংবরণ করিতে হইবে; নয় বহুহস্তিযুগের গদদলিত হইতে হইবে। অকারণ বস্তির অনুসন্ধান কষ্টভোগ করি কেন? এই স্থানেই অবস্থিতি করি, যাহা চর

হটুক। বিপদ চিন্তা ভীতির কারণ, কিন্তু বিপদে পতিত হইলে আপনা হইতেই সাহস সঞ্চার হয়। একাকী সেই ভয়াবহ বনভূমিতে বসিয়া প্রতিক্রমে মৃত্যুর জন্য প্রতীক্ষা করিতে লাগিলাম। কখনও মনে হইতে লাগিল, ঐ বৃক্ষ করালবদন বিস্তার করিয়া কিংস্র জন্তু গ্রাস করিতে আসিতেছে। কখনও মনে হইতে লাগিল, ভীমদর্শন ভূত প্রেত পিঙ্গাচগণ বিকট দম্ব বাহিন কবিতা অটু ভাস্ত্র বন ভূমি কল্মষ করিতেছে। আমি প্রতি মুহূর্তে মৃত্যুযজ্ঞের ভোগ করিতে লাগিলাম। মনে করিলাম, একদা যজ্ঞের ভোগ অপেক্ষা বৃক্ষ মৃত্যু হইলে ভাল হইত। বাহা হটুক, অনেকক্ষণ এইরূপে কাটিয়া গেল, অবশেষে সাহস সঞ্চার হইল, নানাক্রমে মনকে দৃঢ় করিতে লাগিলাম। শাস্ত্রকারগণের উপদেশ মনে পড়িল—

মৃত্যু জন্মবতাং বীর দেহেন সহ জায়তে।

অথ বাকশতান্তে বা মৃত্যুর্বে প্রাণিনাং ধ্রুবঃ ॥

—শ্রীমদ্ভাগবত ১০।১।২৬

যখন একদিন মৃত্যু নিশ্চয়ই, তখন সেট মৃত্যুর জন্য এক অধীর হই-  
তেছি কেন?

জাতস্য হি ধ্রুবো মৃত্যুধ্রুবঃ জন্ম মৃত্যু চ।

তন্মাদপরিহার্যেহর্থো ন হং শোচিতুমহিসি ॥

—গীতা, ২।২৭

পুঞ্জীর পরমহংসদেবের প্রাণম্পর্শী বাক্যও মনে চটিল,—

“নাসৌ তব ন তস্য হং বৃথা কা পরিবেদনা।”

আপনা আপনি মৃত্যুভীতি অনেকটা অন্তর হইতে অন্তর্হিত হইল। কিন্তু নিশ্চেষ্ট হইয়া একদা ভাবে বসিয়া থাকা নিতান্ত কাপুরুষের পরিচায়ক। বৃক্ষোপরি অধিরোহণ করিলে কিংস্র প্রাণীর করাল কবল হইতে বক্ষা পাইতে পারি। কিন্তু গাছে উঠিবার উপায় কি? আমি যে বৃক্ষ অধি-

রোচণে সম্পূর্ণ অক্ষর। গল্পীগ্রামে জন্ম হইলেও সময়ে সে কৌশল শিখা করি নাট। তথাপি চেষ্টা কবিত্তে লাগিলাম। নিকটে একটা প্রকাণ্ড পার্কত্যা বৃক্ষের শাখা প্রায় ভূমি-সংলগ্ন হইয়া বুলিতেছিল। সাধারণ চৌহান শাখার উপর উঠিয়া কল্পিত কলেররে ধীরে ধীরে শাখা বাহিয়া তাহার উৎপত্তিস্থানে আসিলাম। অদৃষ্টপূর্ব্ব আশ্চর্য্য গহবর। যেখানে শাখাটা শেষ হইয়াছে, ঠিক তাহারই পার্শ্ব দিয়া গুঁড়ির ভিতর প্রকাণ্ড গর্ত। বিশেষ লক্ষ্য করিয়া দেখিলাম গহবরের ভিতর মৃত্তিকা দ্বারা পূর্ণ; কেবলমাত্র একজন মনুষ্য অক্লেশে বসিয়া থাকিতে পারে এমন স্থান আছে। আমি সাহসে ভর করিয়া ধীরে ধীরে কোটরে নামিলাম। কোনও ভয়ের কারণ নাই দেখিয়া তলার উপনিষ্ট হইলাম এবং ছাতাটা খুলিয়া গহবরের মুখ সমাচ্ছাদিত করিলাম। কপকিৎ নিশ্চিন্ত হইয়া অপার করুণ-নিলয় জগৎ-পিতা কগদীশ্বরকে প্রভুবাদ দিলাম এবং নয়ন মুদ্রিত করিয়া হইমন্ত অঙ্গ করিতে লাগিলাম। কত সময় কাটিয়া গেল, কিন্তু কালরাত্রি যেন আর যাইতে চাহে না। বহুকণ পরে রাত্রি প্রভাতের লক্ষণ লক্ষিত হইতে লাগিল। বস্ত্রকুট ও অস্ত্রাস্ত্র ছুট একটা পাখী ডাকিতে লাগিল। হৃদয় প্রকুল হইল। এ ঘটনা লক্ষ্য পাইলাম তাবিয়া মনে মনে ভগবানের উদ্দেশে কৃতজ্ঞতা জানাইতে লাগিলাম। সমস্ত রাত্রি জাগরণ ও মৃত্যুচিন্তার অভ্যস্ত ক্রিষ্ট হইয়াছিলাম। এখন নিশ্চিন্ত হওয়ার ও উবা-কাণের মন্দ মন্দ সুশীতল সমীরণ শবীরে লাগায় অভ্যস্ত নিদ্রার আবেশ হইল। সেদিকপাশে বসিয়াই বৃক্ষগাত্রে ঠেস দিয়া নিদ্রিত হইয়া পড়িলাম।

নিদ্রাভঙ্গ হইলে দেখি, বন-ভূমি আনোকমালায় উদ্ভাসিত হইয়াছে। আশ্চর্য্যায়িত হইয়া ছাতাটা বন্ধ করিয়া ভয়ে ভয়ে মস্তক উত্তোলন করিয়া দেখি, আমি যে বৃক্ষে অধিষ্ঠিত আছি, তাহার তলদেশে ক্ষুদ্র বৃক্ষগাত্রে অগ্নি প্রজ্জ্বলিত করিয়া একটা মনুষ্যমূর্ত্তি উপনিষ্ট আছেন। রাত্রিশেষে সহসা এই

নিবিড় জঙ্গলে ধামুখ আসিল কোথা হঠাতে ? উনিও কি আমার স্ত্রীর  
 বিপদাপন্ন ? এতক্ষণ কোথায় ছিলেন ? এইরূপ নানাবিধ চিন্তা করিয়া  
 কিছুই সীমাংসা করিতে পারিলাম না । চিন্তামূরূপ ভূত-প্রেতাদির কল্পনাও  
 একবার মনে উঠিল । শেষে দুর্গানাম স্মরণ পূর্বক সাহসে নির্ভর করিয়া  
 কোটর হইতে বহির্গত হইলাম । এবং পূর্বের বৃক্ষশাখা দিয়া অবতরণ  
 করিয়া মনুষ্যমূর্তির সম্মুখে গিয়া দাঁড়াইলাম । এসো বৃক্ষ হইতে আমাকে  
 অবতরণ করিতে দেখিয়া তিনি ভীত, চকিত কি শিথিল হইলেন না ।  
 এমন কি, মুখ তুলিয়া আমার দিকে দৃষ্টিপাতও করিলেন না । দেখিলাম,  
 মস্তক অবনত করিয়া আপন মনে গাঁজা ডলিতেছেন । কোপীন ভিন্ন সঙ্গে  
 দ্বিতীয় বস্ত্র নাই । তদীয় পার্শ্বে একটা বৃহৎ চিম্টা এবং একটা দীর্ঘলাঙ্গুল  
 কলিকা পতিত রহিয়াছে । এতদৃষ্টে তাঁহাকে গৃহত্যাগী সন্ন্যাসী বলিয়া  
 অনুমান করিলাম । কিন্তু এষ্ট পার্শ্বতীয় বন-ভূমে সন্ন্যাসীর আশ্রম আছে,  
 তাহা ত একদিনও কাহারও নিকট শুনি নাই । যাহা হউক, কোনও  
 কথা সাহস করিয়া জিজ্ঞাসা করিতে পারিলাম না । নিকটে উপবিষ্ট হই-  
 লাম । তাঁহার গাঁজা প্রস্তুত হইলে কলিকায় সাজিয়া অগ্নি উত্তোলন  
 করতঃ বিধিমতে দম লাগাইলেন এবং আমাকে কলিকা দেওয়ার জন্ত  
 হাত বাড়াইলেন । যদিও আমার গাঁজা খাওয়ার অভ্যাগ ছিল না, তথাপি  
 ভয়ে ভয়ে কলিকা গ্রহণান্তর হই এক টান দিয়া প্রত্যর্পণ করিলাম । তিনি  
 পুনরায় দম দিয়া অগ্নি ফেলিয়া দিলেন, ভূমি হইতে চিম্টা উত্তোলন  
 করিয়া দণ্ডায়মান হইলেন এবং চক্সক্ষেতে আমাকে তদীয় অনুসরণ  
 করিতে আদেশ করিয়া চলিতে আরম্ভ করিলেন । মনুষ্য ব্যক্তির স্ত্রীর  
 আমি তাঁহার পশ্চাৎ পশ্চাৎ চলিলাম । যাইতে যাঁতে ভাবিলাম,  
 “কোথায় যাঁতেছি ? এ ব্যক্তি কে ? ইহার মনের উদ্দেশ্য কি ? আমাকে  
 কিছু জিজ্ঞাসা করিলেন না, পরিচয় লইলেন না, অথচ সঙ্গে যাঁতে

আদেশ করিলেন, ইহার কারণ কি ?” একবার বহিঃস্বাক্ষর “কপাল-কুণ্ডলার” কাপালিকের কথা মনে পড়িল। অমনি বৃক্কের ভিতর হুক হুক কবিতা কাঁপিয়া উঠিল। তথাপি কাল-বারিণী কালবরুণী কালীর চরণ ভরসা করিয়া তাঁহার সঙ্গে বাইতে লাগিলাম। তিনি শুশ্রূষা-কণ্টকাদি উপেক্ষা করিয়া দানবের জ্বাঘ ঘমন করিতেছেন। গাঁজার নেশার আদি চক্ষুতে সরিষা ফুল দেখিতেছি, লজ্জাবতীর কাঁটার পা দ্বারা বিকৃত হইয়া কুধিরধারা নির্গত হইতেছে। তথাপি যথাসাধ্য কষ্ট স্বীকার করিয়াও তাঁহার পশ্চাৎ গমনে ক্রটি হইতেছে না। বলা বাহুল্য, তখন রাত্রি প্রভাত হইয়াছে।

কিছুক্ষণ এতরূপে সেই নিবিড় বন-ভূমি অতিক্রম করিয়া একটা টীলার নিকট আসিলাম। এট স্থানটী স্বভাবলোভ্যো পরিপূর্ণ; একদিকে টীলায় উন্নতশীর্ষ বীরের জ্বর তাল চুকিয়া দাঁড়াইয়া আছে, অত্র তিন দিকে হর্ভেস্ত নীলিম বন-ভূমি। মধ্যে খানিকটা স্থান পরিকার, বৃক্ষাদিশূন্য; একটা ক্ষুদ্র ঝরণা টীলার পার্শ্ব দিয়া সবেগে স্রমধূন শব্দ করিতে করিতে গমন করিয়াছে। এই স্থানে আসিয়া তিনি আমার দিকে ফিরিয়া দাঁড়াইলেন। এইবার তাঁহার প্রকৃত মূর্তি নয়নগোচর হইল। কি বিরাট মূর্তি!—তপ্ত কাঞ্চনের জ্বর বর্ণ, প্রসন্ন ললাট, বিশাল বক্ষঃস্থল, আকাঙ্ক্ষাশ্রিত মাংসল বাহুদ্বয়, রক্তাভ অধরোষ্ঠ, ভ্রমরকৃষ্ণ সুম্নো সুম্নো দীর্ঘ কেশগুচ্ছ, আকর্ণনিশ্রান্ত নয়ন, সর্বশরীরে সরলতা মাখা, ব্রহ্মভেজ শরীর ফুটিয়া বাহির হইতেছে। সেই অদৃষ্টপূর্ব অপরূপ মূর্তি দেখিয়া আমি শুদ্ধিত, নিমিত্ত ও রোমাঞ্চিত। এ জীবনে অনেক সাধুসন্ন্যাসী দেখিয়াছি, কিন্তু এমন মধুর মূর্তি এ পর্যন্ত একটাও নয়নগোচর হয় নাই। কি এক অভূতপূর্ব আনন্দে হৃদয় পূর্ণ হইল। প্রাণাধারে ভক্তির উৎস উৎসারিত হইল; কি এক অপূর্ব ভাবে বিভোর হইয়া গেলাম। আমার অজ্ঞাতনামে দেহ আপনাআপনি ভদ্রীয় চরণে লুপ্তিত হইল।



তিনি লম্বাহে আমার হাত ধরিয়। উঠাইয়া ধীর গভীর বধূর বাক্য বলিলেন, “বাণী! সহসা যদি শেষে আমাকে বৃক্ষতলে দেখিয়াও তোমার পরিচয়াদি কিছু বিজ্ঞাসা না করিয়া সঙ্গে আসিতে আদেশ করিয়াছি, ইহাতে তুমি কিছু ভীত ও আশ্চর্যাবিষ্ট হইয়াছ? কিন্তু ইতিপূর্বেই—তুমি কে? কি অভিপ্রায়ে ঘুরিতেছ? আমি বৃক্ষকোটরেট বা কেন অবস্থিতি করিতেছ?—তাহা আমি অবগত হইরাছিলাম; সেই জন্য কোন কথা বিজ্ঞাসা করি নাই। নিশীথ সময় তোমার বিষয় অবগত হইয়া তোমাকে এখানে আনিবার জন্যই ঐ বৃক্ষতলে এসিলাম। প্রতীক্ষা করিতেছিলাম।”

আমি অবাক!—ইনি আমার বিষয় পূর্বেই কিরূপে অবগত হইলেন? তাঁহাকে সিদ্ধমহাপুরুষ বলিয়া আমার ধারণা জন্মিল। গত রাত্রির দারুণ কষ্ট বিন্মত হইয়া জীৱন সার্থক জ্ঞান করিলাম। আমি তাঁহাকে আত্মগমপণ করিয়া তাঁহার শরণাগত হইলাম।

তিনি মষ্ট বাক্যে আমাকে আশ্বস্ত করিয়া আমার পূর্ব পূর্ব জন্মের ও এই জন্মের অনেক গুহ্য রহস্য প্রকাশ করিলেন এবং যোগশিক্ষা ও সাধন-কৌশল দিতে প্রতিশ্রুত হইলেন। আমি বিন্মিত ও আনন্দিত হইয়া বিনীতভাবে কৃতজ্ঞতা জানাইলাম। গতরাত্রির বিপদ সম্পদের কারণ বৃক্ষিতে পারিমা সর্বস্বজন্যের পরমেশ্বরকে ধন্যবাদ দিলাম। এতদিনে মনো-রথ সিদ্ধির সম্ভাবনা বুঝিয়া জন্মের প্রকল্প ও উদ্ভাসিত হইয়া উঠিল।

পরে সেই সিদ্ধমহাপুরুষ টীলার সুরিহিত হইয়া কোশলে একখানায় বৃহ-দায়তন প্রস্তর অপসারিত করিলেন। আশ্চর্য্য দৃশ্য! প্রকাণ্ড গহ্বর! আমি তন্মধ্যে প্রবিষ্ট হইয়া দেখিলাম, গহ্বরটী একখানা ক্ষুদ্র গৃহের স্তায় প্রশস্ত ও পরিষ্কৃত। তিনি আমায় কতকগুলি হস্তলিখিত যোগ ও যমোদয় শাস্ত্র পাঠ করিতে দিলেন। আমি আপনাকে ধন্য জ্ঞান করিয়া সিদ্ধমহাপুরুষের সহিত তদীয় আশ্রমে সুখস্বচ্ছন্দে কালযাপন করিতে লাগিলাম।

প্রত্যহ তিনি আমাকে অপত্যনির্কীর্ণশেষে সম্মেহে যোগ ও স্বরশাস্ত্রের  
কুটস্থানের বিশদ ব্যাখ্যা করিয়া শিক্ষা দিতে লাগিলেন, এবং মৌখিক  
উপদেশ ও সাধনের সহজ ও সুখসাধ্য কৌশল দেখাইয়া দিলেন। আমি  
চোয়ায় কিঞ্চিদধিক তিন মাস অবস্থিতি করঃ সিন্ধুনোরথ হইয়া কৃতজ্ঞ ও  
চক্ৰিগদগদচিত্তে তদীয় চরণ বন্দনা করিয়া বিদায় প্রার্থনা করিলাম। তিনি  
প্রকুলচিত্তে আমাকে পূর্বের পার্শ্বত্যাগ বস্তিতে পৌছাইয়া দিলেন।

পূর্বপরিচিত আশ্রয়দাতাগণ সহসা আমাকে প্রত্যাগমন করিতে দেখিয়া  
মাশ্চর্যান্বিত ও আনন্দিত হইল। তাহারা তিন চারিদিন পার্শ্বত্যাগ বনভূমে  
আমার অনুসন্ধান করিয়াছিল। কিন্তু কোন সন্ধান না পাইয়া হিংস্র জন্তুর  
বলিত হইয়াছি সিদ্ধান্ত করিয়া বিশেষ ক্ষুব্ধ হইয়াছিল ও মনোবেদনা  
হইয়াছিল। আমি তাহাদিগকে সমস্ত বৃত্তান্ত অবগত করাইলাম এবং দুই  
এক দিন করিয়া তাহাদের বাটীতে বাস করিতে করিতে ব্রহ্মকুণ্ডে  
যাসিয়া উপনীত হইলাম। পরে সেখান হইতে তীর্থযাত্রিগণের সমভি-  
তাহারে বঙ্গদেশে প্রত্যাগমন করিলাম।

সিন্ধুনাথপুরুষপ্রদর্শিত পন্থায় ক্রিয়া অনুষ্ঠান করিয়া আমি শাস্ত্রোক্ত  
সাধনার সফল সম্বন্ধে বিশেষ সত্যতা উপলব্ধি করিয়াছি। তাই আজ  
দেশী সাধনপথানুসন্ধিৎসু ভ্রাতৃবৃন্দের উপকারার্থে কয়েকটা সত্ত্ব প্রত্যক্ষ  
সহজ ও সুখসাধ্য সাধনপদ্ধতি সন্নিবেশিত করিয়া এই পুস্তক  
প্রকাশ করিলাম। সাধনপথে অগ্রসর হইয়া সাধকগণকে বাহ্যতে বিভ্রম  
ভাগ করিতে না হয়, আমার তাহাই একান্ত ইচ্ছা। এক্ষণে কতদূর  
কার্য্য হইয়াছি, তাহা পাঠকগণের বিবেচ্য। যদি কাহারও কোন  
ষয় বুঝিতে গেল কি সন্দেহ উপস্থিত হয়, আমাকে পত্র লিখিলে বা  
নিকটে উপস্থিত হটলে সবিশেষ বুঝাইতে চেষ্টা করিব। কিন্তু আমার  
কানা ঠিক নাই। “কার্য্যাদক্ষ—সারস্বত-মঠ, পোঃ সারস্বত-মঠ,  
সারহাট আসাম”—এই ঠিকানায় রিপ্লাইকার্ড লিখিয়া আমার অবস্থিতির  
ন জানিয়া লইবেন।

# যোগের শ্রেষ্ঠতা



সকল সাধনার মূল ও সর্বোৎকৃষ্ট সাধনা যোগ। শাস্ত্রে কথিত আছে যে বেদব্যাসপুত্র শুকদেব পূর্বজন্মে কোন ব্রহ্মোপনি শাখাস্তরালে থাকিয়া শিবমুখনির্গত যোগোপদেশ প্রবণ করতঃ পক্ষিযোনি হইতে উদ্ধার হইয়া পরজন্মে পরম যোগী হইয়াছিলেন। যোগ প্রবণে যখন এত ফল, তখন যোগ সাধন করিলে ব্রহ্মানন্দ লাভ ও সর্বসিদ্ধি হইবে সন্দেহ নাই। যোগ বিষয়ে শাস্ত্রের উক্তি এই যে, অবিজ্ঞা-বিমোহিত আত্মা জীবসংজ্ঞা প্রাপ্ত হইয়া আধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক ও আধিদৈবিক এই তাপত্রয়ের অধীন হইয়াছেন। সেই তাপত্রয় হইতে মুক্তলাভের উপায় যোগ। যোগাভ্যাস ব্যতীত প্রকৃতির মারাজাল জাত হওয়া যায় না। যে ব্যক্তি যোগী, তাঁহার সম্মুখে প্রকৃতি মায়াবাল বিস্তার করেন না, বরং লজ্জাবনতমুখী হইয়া পলায়ন করেন। সোজা কথায়, সেই যোগী ব্যক্তিতে প্রকৃতি লয়প্রাপ্ত হয়। প্রকৃতি লয়প্রাপ্ত হইলে সেই ব্যক্তি আর পুরুষপদবাচ্য হন না, তখন কেবল আত্মা নামে সংস্করণে অবস্থিত হন। এই সংস্করণে অবস্থান করা যায় বলিয়া যোগ শ্রেষ্ঠ সাধনা বলিয়া উক্ত হইয়াছে।

যোগই ধর্ম্মজগতের একমাত্র পথ। তন্ত্রের মন্ত্র, মুসলমানের আত্মা, খৃষ্টানের খৃষ্ট, পৃথক হইলেও যখন তাঁহারা সেই সেই চিন্তায় আত্মহার্য্য হন, তখন তাঁহারা অজাতসারে যোগাভ্যাস করেন বৈ কি! তবে কোন দেশের কোন ধর্ম্মশাস্ত্রেরই আখ্যা-যোগধর্ম্মের জ্ঞায় পরিণতি বা পরিপুষ্টি ঘটে নাই। ফলতঃ অজ্ঞাত জ্ঞাতিস্বন্ধে বাহ্য হউক, ভারতীয় তন্ত্র মন্ত্র পুণ্যপদ্ধতি প্রভৃতি সমস্তই যোগমূলক।

যোগাত্ম্যাস দ্বারা চিন্তের একাগ্রতা জন্মিলে জ্ঞান সমুৎপন্ন হয়, এবং সেই জ্ঞান হঠাৎই মানবাত্মার মুক্তি হইয়া থাকে। সেই মুক্তিদ্বারা পরমজ্ঞান, যোগ বাতীত শাস্ত্র পাঠে লাভ করা যায় না। ভগবান্ শঙ্করদেব বলিয়াছেন—

অনেকশতসংখ্যাভিস্তূৰ্কব্যাকরণাদিভিঃ।

পতিতা শাস্ত্রজালেষু প্রভৃত্য তে বিমোহিতাঃ ॥

—যোগবীজ, ৮

শত শত শ্লোকশাস্ত্র ও ব্যাকরণাদি অমূল্যলবণ পূৰ্ণক মানবগণ শাস্ত্রজালে পতিত হইয়া কেবল বিমোহিত হইয়া থাকে। বাস্তবিক প্রকৃত জ্ঞান যোগাত্ম্যাস বাতীত উৎপন্ন হয় না।

মথিষা চতুরো বেদান্ সৰ্ব্বশাস্ত্রাণি চৈব হি ॥

সারস্ব যোগিভিঃ পীতস্বক্ৰঃ পিবন্তি পণ্ডিতাঃ ॥

—জ্ঞানসঙ্কলিনী তন্ত্র, ৫১

বেদচতুষ্টয় ও সমস্ত শাস্ত্র মন্বন করিয়া তাহার নবনীতস্বরূপ সারস্বভাগ যোগিগণ পান করিয়াছেন। আর তাহার অসার ভাগ যে তক্র (ঘোল বা মাঠা), পণ্ডিতগণ তাহাই পান করিতেছেন। শাস্ত্রপাঠে যে জ্ঞান উৎপন্ন হয়, তাহা মিথ্যা প্রলাপমাত্র, প্রকৃত জ্ঞান নহে। বহির্দুর্খীন মনবুদ্ধি ও ইন্দ্রিয়গণকে সমস্ত বাহ্য বিষয় হইতে নিবৃত্ত করিয়া অন্তর্দুর্খীন করতঃ সৰ্ব্বগামী পরমাৰ্থাতে সংযোজনা করার নাম প্রকৃত জ্ঞান।

একদা ভরদ্বাজ ঋষি পিতামহ ব্রহ্মাকে জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন—“কিং জ্ঞানমিতি ?” ব্রহ্মা উত্তর করিয়াছিলেন—“একাদশোক্ত্রয়নিগ্রহেণ সৎসত্ত্ব-পাসনয়া শ্রবণ-মনন-নিদিধ্যাসনৈর্দুর্গদুস্তপ্রকারঃ সৰ্ব্বঃ নিরস্ত সৰ্ব্বাত্মকঃ

ঘট-পটাদিবিকারপদার্থেষু চৈতন্যং বিনা ন কিঞ্চিদস্তীতি সাক্ষাৎকারান্ত-  
ভবো জ্ঞানম্।” অর্থাৎ চক্ষু-কর্ণজিহ্বা নাসিকা-শ্রবণ, গন্ধজ্ঞানেন্দ্রিয় ও  
হস্ত-পদ-মুখ-পায়ু-উপস্থ গন্ধ কর্শোন্দ্রিয় এবং মন—এই একাদশ ইন্দ্রিয়কে  
নিগ্রহপূর্বক সদগুরুর উপাসনা দ্বারা শ্রবণ-মনন-নিদিধ্যাসন সহকারে  
ঘট-পট-মঠাদি যাবতীয় বিকারময় দৃশ্য পদার্থের নাম রূপ পরিত্যাগ করিয়া  
তত্ত্ববস্তুর বাহ্যভাবস্থিতি একমাত্র সর্বব্যাপী চৈতন্য ব্যতীত আর কিছু  
মাত্র সত্য পদার্থ নাই, এতদ্রূপ অনুভবাত্মক যে ব্রহ্মসাক্ষাৎকার, তাহার  
নাম জ্ঞান। যোগাভ্যাস না করিলে কখনই জ্ঞান লাভ হয় না। সাধারণের  
যে জ্ঞান, তাহা ভ্রান্ত জ্ঞান। কেননা জীবমাত্রেই মায়াপাশে বদ্ধ; মায়া-  
পাশ ছিন্ন না করিতে পারিলে প্রকৃত জ্ঞান উৎপন্ন হয় না। মায়াপাশ  
ছিন্ন করিয়া প্রকৃত জ্ঞানালোক দর্শন করিবার উপায় যোগ। যোগসাধনের  
অনুষ্ঠান ব্যতীত কোনরূপেই মোক্ষলাভের হেতুভূত যে দিব্যজ্ঞান, তাহা  
উদয় হয় না। যোগবিহীন সাংসারিক জ্ঞান অজ্ঞানমাত্র;—তদ্বারা কেবল  
সুখ-দুঃখ বোধ হইয়া থাকে, মুক্তিপথে যাটবার সাহায্য পাওয়া যায় না।  
পরম যোগী মহাদেব নিজমুখে গলিয়াছেন—

যোগহীনং কথং জ্ঞানং মোক্ষদং ভবতীশ্বরী।

—যোগবীজ, ১৮

হে পরমেশ্বরী! যোগবিহীন জ্ঞান কিরূপে মোক্ষদায়ক হইতে পারে?  
সদাশিব যোগের শ্রেষ্ঠতা দেখাইয়া পার্বতীর নিকট বলিয়াছেন—

জ্ঞাননিষ্ঠো বিরক্তোহপি ধর্ম্যজ্ঞোহপি জিতেন্দ্রিয়ঃ।

বিনা যোগেন দেবোহপি ন মুক্তিং লভতে ত্রিয়ে ॥

—যোগবীজ, ৩১

হে প্রিয়ে! জ্ঞানবান্, সংসারবিরক্ত, ধর্ম্যজ্ঞ, জিতেন্দ্রিয় কিম্বা কোন দেবতাও যোগ ব্যাতিরেকে মুক্তিলাভ করিতে পারে না। যোগযুক্ত জ্ঞান ব্যতীত কেবল সাধারণ শুদ্ধজ্ঞানে ব্রহ্মপ্রাপ্তি হয় না। যোগরূপ অগ্নি অশেষ পাপপঙ্কজ দহন করে এবং যোগদ্বারা দিব্যজ্ঞান জন্মে, সেই জ্ঞান হুইতেই লোক সকল নির্কীর্ণপদ প্রাপ্ত হয়। যোগাশুষ্ঠানে সমাদি অভ্যাসের পরিপাক হইলেই অন্তঃকরণের অসম্ভবাদি দোষের নিবৃত্তি হয়। তাহা হইলেই সেই নিশ্চিন্তান্তঃকরণে আত্মদর্শন মাত্রেই অজ্ঞান বিনষ্ট হয়। সুতরাং আপনা আপনিই দিব্যজ্ঞান প্রকাশ পাইতে থাকে। যোগসিদ্ধি ভিন্ন কখনই প্রকৃত জ্ঞান প্রকাশিত হয় না। যোগী ভিন্ন অন্তের জ্ঞান প্রলাপ মাত্র।

যাবন্মৈব প্রবিশতি চরন্ মারুতো মধ্যমার্গে

যাবদ্বিন্দু ন ভবতি দৃঢ়ঃ প্রাণবাতপ্রবন্ধাৎ ।

যাবদ্ ধ্যানসহজসদৃশং জায়তে নৈব তত্ত্বং

তাবজ্ জ্ঞানং বদতি তদিদং দম্ভমিথাপ্রলাপঃ ॥

—গোরক্ষসংহিতা, ৪র্থ অংশ

যে পর্য্যন্ত প্রাণবায়ু সুষুম্না-বিবর মধ্যে বিচরণ করিয়া ব্রহ্মরাজ্যে প্রবেশ না করে, যে পর্য্যন্ত বীৰ্যা দৃঢ় না হয়, এবং যে পর্য্যন্ত চিত্তের স্বাভাবিক ধ্যামাকায় বৃত্তিগবাহ উপস্থিত না হয়, সেই পর্য্যন্ত যে জ্ঞান, তাহা মিথ্যা প্রলাপ মাত্র, উহা প্রকৃত জ্ঞান নহে। প্রাণ, চিত্ত ও বীর্য্যকে বশীভূত করিতে না পারিলে প্রকৃত জ্ঞানের উদয় হইতে পারে না। চিত্ত সত্ততই চঞ্চল, স্থির হয় কিসে? শাস্ত্রেই তাহার উত্তর আছে। যথা—

যোগাৎ সংজায়তে জ্ঞানং যোগো মযোকচিত্ততা ।

—আদিত্য পুরাণ

যোগভ্যাস দ্বারা জ্ঞান উৎপন্ন হয় এবং যোগ দ্বারা চিত্তের একাগ্রতা জন্মে। সুতরাং চিত্ত স্থির কবির উপায় প্রাণসংরোধ,— কুম্ভক দ্বারা প্রাণবায়ু স্থিরীকৃত হইলে চিত্ত আপনা আপনিই স্থিরতা প্রাপ্ত হয়। চিত্ত স্থির হইলেই, বীৰ্য্য স্থির হয়। বীৰ্য্য স্থির হইলেই প্রকৃত জ্ঞানোদয় হয়। কুম্ভককালে প্রাণবায়ু স্তম্ভা নাড়ীর মধ্য দিয়া বিচরণ করিতে করিতে ব্রহ্মরন্ধ্র মহাকাশে আসিয়া উপস্থিত হইলেই স্থিরতা প্রাপ্ত হয়, প্রাণবায়ু স্থির হইলেই চিত্ত স্থির হয়; কারণ—

✓ ইন্দ্রিয়াণাং মনো নাথো মনোনাথস্ত মারুতঃ।

—চঠযোগপ্রদীপিকা. ২৯

মন ইন্দ্রিয়গণের কর্তা, মন প্রাণবায়ুর অধীন। সুতরাং প্রাণবায়ু স্থির হইলেই, চিত্ত নিশ্চয়ই স্থির হইবে। চিত্ত স্থিরতা প্রাপ্ত হইলেই জ্ঞানচক্ষু উন্মীলিত হইয়া আত্মসাক্ষাৎকার বা ব্রহ্মসাক্ষাৎকার লাভ হয়। সুতরাং সকলেরই যোগের প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করিয়া তদভ্যাসে নিযুক্ত হওয়া উচিত। যোগ ব্যতীত দিব্যজ্ঞান লাভ বা আত্মার মুক্তি হয় না।

এই জন্ত পূর্বেই বলিযাছি, সর্বোৎকৃষ্ট সাধনা যোগ। এই যোগে সকলেই, সকল সময়ে, সকল অবস্থাতেই সিদ্ধিলাভ করিতে পারে। যোগ-বলে অদ্ভুত অদ্ভুত ক্ষমতালাভ করিতে পারে—কর্ম্ম, উপাসনা, মনঃসংযম অথবা জ্ঞান—তঁাদিগকে পশ্চাতে রাখিয়া সমাধিপদ লাভ করিতে পারে। মত, অনুষ্ঠান, কর্ম্ম, শাস্ত্র ও মন্দিরে যাটয়া উপাসনা প্রভৃতি উহার গৌণ অঙ্গপ্রত্যঙ্গমাত্র। সমস্ত ক্রিয়াকর্ম্মের মধ্যে থাকিয়াও সাধক এই যোগ-সাধনার কৈবল্যপদ লাভ করিতে পারেন। অল্প ধন্যবলধিগণও আধ্য-শাক্তোক্ত যোগানুষ্ঠান করিয়া সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন।

যোগবলে অত্যশ্চর্যা অমানুষিক ক্ষমতা লাভ হয়। যোগসিদ্ধ ব্যক্তি অগ্নিমাди অষ্টৈশ্বর্যা লাভ করিয়া স্বেচ্ছানিহার করিতে পারেন। উহার নাক্যসিদ্ধি হয়; দূরদর্শন, দূরশ্রবণ, বীৰ্য্যাস্তম্বন, কায়ব্যূহধারণ ও পরশরীরে প্রবেশের ক্ষমতা জন্মে; বিগ্নুত্রলেপনে স্বর্ণাদি ধাতুস্তম্ব হয় এবং অস্ত্রকান হটনার ক্ষমতা জন্মে। যোগপ্রভাবে এইসকল শক্তি লাভ হয় এবং অন্তর্যামিত্র ও অনির্বোধে শূণ্যপথে গমনাগমনের ক্ষমতা জন্মে। কিন্তু সাবধান, অলৌকিক শক্তির উদ্দেশ্যে যোগসাধন করা কর্তব্য নহে; কেননা, তাহাতে মানব সমাজে, দেশের মাঝে বাহবা পাওয়া যায়—কিন্তু যে যেমন, তাহাট খাকিবে। ব্রহ্মোদ্দেশ্যে যোগসাধন আবশ্যক—বিভূতি আপনি বিকশিত হইবে। যোগাত্ম্যাসে আসক্তিশূণ্য হইতে গিয়া আবার যেন আসক্তির আশ্রমে দগ্ধ কিম্বা কৰ্ম্মবন্ধন ছিন্ন করিতে গিয়া কণ্টক-পিঞ্জরে আবদ্ধ হইতে না হয়।

আর এক কথা, সিদ্ধিলাভে যত প্রকার বিঘ্ন আছে, তন্মধ্যে সন্দেহট সর্বাপেক্ষা গুরুতর। আমি এত খাটিতেছি, টহাতে ফল হইবে কি না—এট সন্দেহট সাধন পথের কণ্টক। কিন্তু যোগে সে আশঙ্কা নাই, যতটুকু অভ্যাস করিবে, তাহারই ফল পাইবে। কাহারও যোগসাধনে প্রবল টেচ্ছা সত্ত্বেও সাংসারিক প্রতিবন্ধকবশতঃ ঘটিয়া না উঠিলে, যদি সেট টেচ্ছা লটয়া মরিতে পারে, তাহা হইলে পরজন্মে জন্মস্থানাদিরূপ একরূপ উৎকৃষ্ট উপায় প্রাপ্ত হইবে, বাহাতে যোগাভ্যাসনের সুবিধা হইয়া মুক্তির পথ মুক্ত হইবে। যদি কেও যোগানুষ্ঠান করিয়া সিদ্ধিলাভের পূর্বে দেহত্যাগ করে, তবে এ জন্মে যতদূর অনুষ্ঠান করিয়াছে, পরজন্মে আপনিই সেই জ্ঞান ফুটিয়া উঠিবে, সেই স্থান হইতে আরম্ভ হইবে। এইরূপ ব্যক্তিকে যোগব্রট বলা যায়। যোগব্রটের মৃত্যুর পরের অবস্থার কথা ভগবান্ শ্রীকৃষ্ণ গীতায়



অর্জুনকে বলিয়াছেন,—“যোগব্রত জন পুণ্যকারী ব্যক্তিগণের প্রাপ্যস্থানে বহুদিবস অবস্থান করিয়া সদাচারসম্পন্ন ধনী-গৃহে অথবা ব্রহ্মবুদ্ধিসম্পন্ন উচ্চবংশে জন্মলাভ করে। সেই জন্ত পৌরুষদেহিক বুদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া মুক্তিলাভ বিষয়ে অধিকতর যত্ন করিয়া থাকে।” \* এইরূপ শ্রেষ্ঠতা অবগত হইয়া যোগাভ্যাসে যত্ন করা সকলের কর্তব্য। এক্ষণে দেখা যাউক,—

## যোগ কি ?

সর্বচিন্তাপরিত্যাগে নিশ্চিন্তে যোগ উচ্যতে।

—যোগশাস্ত্র

যৎকালে মনুষ্য সর্বচিন্তা পরিত্যাগ করেন, তৎকালে তাঁহার সেই মনের লয়াবস্থা যোগ বলিয়া উক্ত হয়। আপচ—

যোগশ্চিন্তবৃত্তিনিরোধঃ।

—পাতঞ্জল, সমাধিপাদ, ২

চিন্তের বৃত্ত সকলকে রুদ্ধ বা নিরোধ করার নাম যোগ। বাসনা—কামনা-বিজড়িত চিত্তকে বৃত্তি বলে। এই বৃত্তিপ্রবাহ স্বপ্ন, জাগ্রৎ ও সুষুপ্ত এই ত্রিবিধ অবস্থাতেই মানবহৃদয়ে প্রবাহিত হইতেছে। চিত্ত

\* প্রাপ্য পুণ্যকৃতাং লোকানুবিদ্ধা শাস্বতীঃ সমাঃ।

প্রতীনাং শ্রীমতাং গেহে যোগব্রতৌহভিজায়তে ॥

অথবা যোগিনামেব কুলে ভবতি ধীমতাম্।

এতন্নি দুর্লভতরং লোকে জন্ম যদীদৃশম্ ॥

সদা সর্বদা উহার স্বাভাবিক অবস্থা পুনঃ প্রাপ্তির জন্ত চেষ্টা করিতেছে, কিন্তু ঈশ্বরগুণি উহাদিগকে বাহিরে আকর্ষণ করিতেছে। উহাকে দমন করা, উহার বাহিরে যাইবার প্রবৃত্তিকে নিবারণ করা ও উহাকে প্রত্যাবৃত্ত করিয়া সেই চিদ্বশন পুরুষের নিকটে যাইবার পথে লইয়া যাওয়ার নাম যোগ। চিত্ত পরিষ্কার না হইলে তাহাকে নিবোধ করা যায় না—যেমন মলিন বস্ত্রে গাঁব ধরে না, তাহাকে কোন রঙে রঞ্জিত করিতে হইলে পূর্বে পরিষ্কার করিয়া লইতে হয়। আমরা জলাশয়ের তলদেশ দেখিতে পাই না, তাহার কারণ কি ? জলাশয়ের জল অপরিষ্কার বশতঃ এবং সর্বদা তরঙ্গ প্রবাহিত হওয়ায় উহার তলদেশে দৃষ্টি পাতত হয় না। যদি জল নিম্নলিখিত থাকে আর বিন্দুমাত্র তরঙ্গ না থাকে, তবেই আমরা উহার তলদেশ দেখিতে পাইব। জলাশয়ের তলদেশ আমাদের প্রকৃত স্বরূপ—জলাশয় চিত্ত, আর উহার তরঙ্গগুলি বৃত্তিবরূপ। আমাদের হৃদয়স্থ চৈতন্য পুরুষকে দেখিতে পাই না কেন ? আমাদের চিত্ত হিংসাদি পাপে মলিন এবং আশাদি বৃত্তিতে তরঙ্গায়িত ; কাজেই আমরা হৃদয় দেখিতে পাই না। যম-নিয়মাদি সাধনে চিত্তমল বিদূরিত করিয়া চিত্তবৃত্তি নিরোধ করার নাম যোগ। যম-নিয়মাদি সাধনে হিংসা-কাম-মোহাদি পাপমল বিদূরিত ও কামনা বাগনা বিজড়িত চিত্তবৃত্তিপ্রবাহ নিরুদ্ধ কারতে পারিলে হৃদয়স্থ চৈতন্য পুরুষের সাক্ষাৎ ঘটিয়া থাকে। এইরূপ দর্শন ঘটিলে—“আমি কে ?” “তিনি কে ?”—সে ভ্রম দূর হয়। জগৎ কি, পুত্র কলত্র কি, সোনার বাঁধন কি, লোহার বাঁধন কি, সে নও জন্মে। হৃদয় দৃঢ়ভক্তি ও অহেতুক প্রেমসম্পন্ন হয়। সেই প্রামশুন্দর, চিদ্বশন রূপ আর ভুলিতে পারা যায় না। তখন দিব্যজ্ঞান জন্মে,—বিশিষ্টরূপে বৃত্তিতে পারা যায়,—দারা-পুত্র-ধনৈশ্বর্য কিছু নহে, দেহ কিছু নহে, ঘট পট-প্রেমপ্রীতি কিছু নহে, সেই আদি-অন্তহীন চরাচর

নিখ্যাণী বিশ্বরূপই সত্য। সত্যস্বরূপের সত্য জ্ঞানে অসত্য দূরে যায়—  
রাধাশ্রমের মহারাসের মহামঞ্চে আনন্দে মাতিয়া এক হুটয়া যায়।

চিন্তের এই অবস্থা লাভের জন্য যোগের প্রয়োজন। কিন্তু এই অবস্থা  
পাটতে হইলে চিন্তবৃত্তি নিরোধ করিতে হইবে। এট চিন্তবৃত্তি নিরোধের  
নাম যোগ। এখন দেখা যাউক, কিরূপে সেই চিন্তবৃত্তি নিরোধ করা  
যায়। কিন্তু তৎপূর্বে শরীর-তত্ত্ব জানা আবশ্যিক।

## শরীর-তত্ত্ব

—\*0\*—

যোগ শিক্ষা করিবার পূর্বে আপন শরীরটির বিষয় পরিজ্ঞাত হওয়া  
আবশ্যিক। শরীর ও প্রাণ এই দুইটা বিষয়ের সম্যক্ তত্ত্ব অগত না হইলে  
যোগসাধন বিড়ম্বনা মাত্র; এট জ্ঞাত যোগী হইবার পূর্বে বা তৎসঙ্গে সঙ্গে  
উহা জ্ঞাত হওয়া আবশ্যিক। কারণ কায় ও প্রাণের পরস্পর সম্বন্ধ জ্ঞাত  
না হইলে, প্রাণকে সংগম করা যায় না, দৈহিকে ও অরূপে রাখা যায় না এবং  
কোন নাড়ীতে কিরূপে প্রাণ সঞ্চরণ করে, কিরূপে প্রাণকে অপাণের  
সহিত সংযোগ করিতে হয়, তাহাও জানা যায় না। সুতরাং যোগসাধনও  
হয় না। শাস্ত্রেও উল্লেখ আছে যে,—

নবচক্রং ষোড়শাধারং ত্রিলক্ষ্যং ব্যোমপঞ্চকং !

স্বদেহে যো ন জানন্তি কথং সিধ্যন্তি যোগিনঃ ॥

—উৎপত্তি তত্ত্ব

নবচক্র, ষোড়শাধার, ত্রিলক্ষ্য ও পঞ্চাশ স্বদেহে যে ব্যক্তি জানে

না, তাগার সিদ্ধি কিরূপে হইবে ? যে কোন সাধন কৃত্ত বাচ্য প্রয়োজন, সমস্তই দেহ মধ্যে আছে ।

ত্রৈলোক্যে যানি ভূতানি তানি সৰ্ব্বাণি দেহতঃ ।

মেরুং সংবেষ্ট্য সৰ্ব্বত্র ব্যবহারঃ প্রবর্ততে ॥

—শিবসংহিতা

“ভূত্বৈঃ সঃ” এষ্ট তিনলোক মধ্যে যত প্রকার জীব আছে, তৎসমস্তই দেহের মধ্যে অবস্থিতি করিতেছে । সেই সকল পদার্থ মেরুকে বেষ্টন করিয়া আপন আপন বিষয়ের সম্পাদন করিতেছে ।

দেহেহস্মিন্ বর্ততে মেরুঃ সপ্তদ্বীপসমম্বিতঃ ।

সরিতঃ সাগরাঃ শৈলাঃ ক্ষেত্রাণি ক্ষেত্রপালকাঃ ॥

ঋষয়ো মুনয়ঃ সৰ্ব্বে নক্ষত্রাণি গ্রহাস্তথা ।

পুণ্যতীর্থানি পীঠানি বর্তন্তে পীঠদেবতাঃ ॥

সৃষ্টিসংহারকর্তারৌ ভ্রমন্তৌ শশিভাস্করৌ ।

নভো বায়ুশ্চ বহিষ্চ জলং পৃথ্বী তথৈব চ ॥

—শিব সংহিতা

জীবদেহে সপ্তদ্বীপের সহিত স্মেরু পর্বত অবস্থিতি করে এবং সমুদ্র, নদ, নদী, সমুদ্র, পর্বত, ক্ষেত্র ও ক্ষেত্রপাল প্রভৃতিও অবস্থান করিয়া থাকে । মুনি-ঋষিকল, গ্রহ নক্ষত্র, পুণ্য-তীর্থ, পুণ্য-পীঠ ও পীঠদেবতাপ্রণ এই দেহে নিত্য অবস্থান করিতেছেন । সৃষ্টিসংহারক চন্দ্র-সূর্য এই দেহে নিগন্তুর ভ্রমণ করিতেছেন । আর পৃথিবী, জল, অগ্নি, বায়ু ও আকাশ প্রভৃতি পঞ্চমহাভূতও দেহে অধিষ্ঠিত হইয়া আছেন ।

জানাতি যঃ সৰ্ব্বমিদং স যোগী নাত্র সংশয়ঃ ।

—শিব সংহিতা

যে ব্যক্তি দেহের এই সমস্ত বৃত্তান্ত অবগত হইতে পারে, সেই ব্যক্তিই সমার্থ যোগী। সুতরাং সৰ্ব্বাঙ্গে দেহতত্ত্বটী জানা আবশ্যক।

প্রত্যেক জীবশরীরই শুক্র, শোণিত, মজ্জা, মেদ, মাংস, অস্থি ও ত্বক্—এই সপ্তধাতু দ্বারা নির্মিত। মৃত্তিকা, বায়ু, অগ্নি, তেজ ও আকাশ—এই পঞ্চভূত হইতে শরীর-নিৰ্ম্মাণসমর্থ এই সপ্তধাতু এবং কুধা তৃষ্ণাদি শারীর-ধর্ম উৎপন্ন হইয়াছে। পঞ্চভূত হইতে এই শরীর জাত বলিয়া, ইহাকে ভৌতিক দেহ কহে। ভৌতিক দেহ নিজজীব ও জড় স্বভাবাপন্ন; কিন্তু ইহা চৈতন্যরূপী পুরুষের আবাসভূমি হওয়াতে সচেতনের দ্বারা প্রাণীকৃত হয়। শরীরাব্যাপ্তরে পঞ্চভূতের প্রত্যেকের অধিষ্ঠানের জন্য স্বতন্ত্র স্বতন্ত্র স্থান আছে, ঐ স্থানগুলিকে চক্র বলে। তাহারাই আপন আপন চক্রে অবস্থান করতঃ শারীরিক সমস্ত কাণ্ড নির্বাহ করিতেছে। গুরুদেশে মূলধার চক্রটী পৃথিবীতত্ত্বের স্থান, লবঙ্গমূলে স্বাধিষ্ঠানচক্রটী জলতত্ত্বের স্থান, নাভিমূলে মণিপুর চক্রটী অগ্নিতত্ত্বের স্থান, হৃদয়ে অনাহত চক্রটী বায়ু তত্ত্বের স্থান, কণ্ঠদেশে শিশুক চক্রটী আকাশতত্ত্বের স্থান। যোগিগণ এই পাঁচটা চক্রে পৃথু্যাদি ক্রমে পঞ্চমহাভূতের ধ্যান করিয়া থাকেন। ইহা বাতীত চিস্তাযোগ্য আরও কয়েকটা চক্র আছে। ললাটদেশে অজ্ঞা নামক চক্রে পঞ্চ তন্মাত্রতত্ত্ব, ইন্দ্রিয়তত্ত্ব, চিত্ত ও মনের স্থান। তদূর্দ্ধে জ্ঞান নামক চক্রে অহংতত্ত্বের স্থান। তদূর্দ্ধে ব্রহ্মরূপে একটা শতদল চক্র আছে, তন্মধ্যে মহত্তত্ত্বের স্থান। তদূর্দ্ধে মহাশূন্যে সচ্চিদ্রূপচক্রে প্রকৃতিপুরুষ পরমাত্মার স্থান। যোগিগণ পৃথু্যতত্ত্ব হইতে পরমাত্মা পর্য্যন্ত সমস্ত তত্ত্ব এই ভৌতিক দেহে চিন্তা করিয়া থাকেন।

# নাড়ীর কথা

—\*—

সার্কলকত্রয়ঃ নাড্যঃ সন্তি দেহান্তরে নৃণাম্।

প্রধানভূতা নাড্যন্ত তাসু মুখ্যাশ্চতুর্দশ ॥

শিবসংহিতা, ২।১৩

ভৌতিক দেহটি কার্যকর হইবার জন্য মূল্যধার হইতে প্রধানভূতা সাড়ে তিন লক্ষ নাড়ী উৎপন্ন হইয়া, “গলিত অস্থি বা গদ্যপত্রে যেরূপ শিরাজাল দৃষ্ট হয়” তদ্রূপ অস্থিময় দেহের উপর ওতপ্রোতভাবে পরিব্যাপ্ত থাকিয়া অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কার্য্য সকল সম্পন্ন করিতেছে। এই সাড়ে তিন লক্ষ নাড়ীর মধ্যে চতুর্দশটি প্রধান। যথা—

সুষুম্নেড়া পিঙ্গলা চ গান্ধারী হস্তিজিহ্বিকা।

কূহুঃ সরস্বতী পূষা শশ্বিনী চ পয়স্বিনী ॥

বারুণ্যলম্বুষা চৈব বিশ্বোদরী যশস্বিনী।

এতাসু তিস্রো মুখ্যাঃ স্যাঃ পিঙ্গলেড়াসুষুম্নিকাঃ ॥

শিব সংহিতা ২।১৪-১৫

ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুমা, গান্ধারী, হস্তিজিহ্বা, কূহু, সরস্বতী, পূষা, শশ্বিনী, পয়স্বিনী, বারুণী, অলম্বুষা, বিশ্বোদরী ও যশস্বিনী—এই চতুর্দশটি নাড়ীর মধ্যে ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুমা—এই তিন নাড়ী প্রধান। সুষুমা নাড়ী মূল্যধার হইতে উৎপন্ন হইয়া নাভিমণ্ডলে যে ডিম্বাকৃতি নাড়ীচক্র আছে, তাহার ঠিক মধ্যস্থল দিয়া উৎখিত হইয়া ব্রহ্মরন্ধ্র পর্যন্ত গমন করিতেছে। সুষুমার বামপার্শ্ব হইতে ইড়া এবং দক্ষিণপার্শ্ব হইতে পিঙ্গলা উৎখত

হটরা স্বাধিষ্ঠান, মণিপুর, অনাহত ও বিস্তৃত চক্রকে ধনুসাকারে বেটন করতঃ ইড়া দক্ষিণনাসাপুট পর্যাস্ত এবং পিজলা বামনাসাপুট পর্যাস্ত গমন করিয়াছে। মেরুদণ্ডের রক্তাভ্যন্তর দিয়া সুষুমা নাড়ী ও মেরুদণ্ডের বহির্দেশ দিয়া পিজলেড়া নাড়ীদ্বয় গমন করিয়াছে। ইড়া চন্দ্রস্বরূপা, পিজলা সূর্য্যস্বরূপা, এবং সুষুমা চন্দ্র, সূর্য্য ও অগ্নিস্বরূপা, সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ এই ত্রিগুণযুক্তা ও প্রস্ফুটিত ধ্বজর পুষ্পসদৃশ স্বেতবর্ণা।

পূর্ব্বোক্ত অস্ত্রান্ত্র প্রধান নাড়ীর মধ্যে কুহু নাড়ী সুষুমার বাম দিক হটতে উত্থিত হটরা মেট্রদেশ পর্যাস্ত গমন করিয়াছে। বাকুণী নাড়ী দেহের উর্দ্ধে এবং অধঃ প্রভৃতি সর্ব্ব গাত্রই আচ্ছাদন করিয়াছে। যশস্বিনী দক্ষিণ পদেদ অঙ্গুষ্ঠাগ্রভাগ পর্যাস্ত, পৃথানাড়ী দক্ষিণ নেত্র পর্যাস্ত, পরশ্বিনী দক্ষিণ কর্ণ পর্যাস্ত, সবস্বতী জিহ্বাগ্র পর্যাস্ত, শঙ্খিনী বাম কর্ণ পর্যাস্ত, গাকারী বাম নেত্র পর্যাস্ত, হস্তিজিহ্বা বামপদাঙ্গুষ্ঠ পর্যাস্ত, অলম্বুবা বদন পর্যাস্ত এবং বিম্বোদনী উদর পর্যাস্ত গমন করিয়াছে। এইরূপে সমস্ত শরীরটী নাড়ী দ্বারা আবৃত হইয়া রহিয়াছে। নাড়ীর উৎপত্তি ও বিস্তার সম্বন্ধে মনঃস্থির করিয়া চিন্তা করিলে বোধ হইবে, কন্দমূলটী ঠিক যেন পদ্মবীজকোষের চতুর্দ্বারস্থ কেশরের মত নাড়ীসমূহ দ্বারা বেষ্টিত; এবং বীজকোষটির মধ্যস্থল হটতে ইড়া, পিজলা ও সুষুমা নাড়ী পরাগকেশরের মত উত্থিত হইয়া পূর্ব্বোক্ত স্থান পর্যাস্ত গমন করিয়াছে। ক্রমে ঐ সকল নাড়ী হটতে শাখাপ্রশাখাসকল উত্থিত হইয়া শরীরটীকে আপাদমস্তক পত্রের টানা-পড়িয়ানেব মত ব্যাপিয়া রহিয়াছে।

যোগিগণ প্রধানভূত এই চতুর্দশ নাড়ীকে পুণ্যানদী বলিয়া থাকেন। কুহু নাম্নী নাড়ীকে নন্দাদা, শঙ্খিনী নাড়ীকে তান্ত্রী, অলম্বুবা নাড়ীকে গোমতী, গাকারী নাড়ীকে কাবেরী, পৃথ নাড়ীকে তাম্রপর্ণী এবং হস্তি-জিহ্বা নাড়ীকে শিঙ্গু বণে। ইড়া গজারূপা, পিজলা যমুনাস্বরূপা আর

সুবুদ্রা সরসতীকপিণী ; এই তিন নদী আজ্ঞাচক্রের উপরে যে স্থানে মিলিত হইয়াছে, সেট স্থানের নাম ত্রিকূট বা ত্রিবেণী । এলাহাবাদের ত্রিবেণীতে লোকে কষ্টোপার্জিত পরমা ব্যয় করিয়া কিম্বা শারীরিক ক্লেশবীকার করিয়া স্নান করিতে যান, কিন্তু ঐ সকল নদীতে বাহুস্নান করিলে যদি মুক্তি হইত, তবে তীর্থাদির জলে জলচর জীবজন্তু থাকিত না, সকলেই উদ্ধার পাইত । শাস্ত্রেও ব্যক্ত আছে যে,—

“অন্তঃস্নানবিহীনস্ত বহিঃস্নানেন কিং ফলম্ ?”

অন্তঃস্নানবিহীন যাক্তির বাহুস্নানে কোন ফল নাই । গুরুর কৃপার যিনি আশ্চর্য্য জ্ঞাত হইয়া আজ্ঞাচক্রোদ্ধে ঐ তীর্থগঙ্গা ত্রিবেণীতে মানস স্নান বা যৌগিক স্নান করেন, তিনি নিশ্চয়ই মুক্তিপদ লাভ করেন, শিববাক্যে সন্দেহ নাই ।

টুড়া, পিঙ্গলা ও সুবুদ্রা এই প্রধান তিনটা নাড়ীর মধ্যে সুবুদ্রা সর্ব্ব-প্রধান । ইহার গর্ভে বজ্রাণী নামক একটা নাড়ী আছে । ঐ নাড়ী শিশ্নদেশ হইতে আরম্ভ হইয়া শিরঃস্থান পর্য্যন্ত পরিবাণ্ডা আছে । বজ্র নাড়ীর অভাস্তরে আগন্তু প্রণবযুক্তা অর্থাৎ চন্দ্র, সূর্য্য ও অগ্নিবরূপ ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিব আদিতে ও অন্তেতে পরিবৃত্তা মাকড়সার জালের মত অতি সূক্ষ্ম চিত্রাণী নামী আর একটা নাড়ী আছে । ঐ চিত্রাণী নাড়ীতে পদ্ম বা চক্র সকল গ্রাথিত রহিয়াছে । চিত্রাণী নাড়ীর মধ্যে আর একটা বিদ্যুদ্বর্ণা নাড়ী আছে, তাহার নাম ব্রহ্মনাড়ী—মূলধারপদ্মাস্থিত মহা-দেবের মুখবিহার হইতে উথিত হইয়া শিরঃস্থিত সহস্রদল পর্য্যন্ত বিস্তারিত হইয়া আছে । যথা—

তন্মধ্যে চিত্রাণী সা প্রণববিলসিতা যোগিনাং যোগগম্যা

তাতিস্তূপমেয়া সকলসরসিজান্ মেরুমধ্যান্তরস্থান্ ।



ভিষ্মা দেদৌপ্যতে তদ গ্রন্থনরচনয়া শুদ্ধবুদ্ধিপ্রবোধা  
তস্তানুব্রক্ষনাড়ী হরমুখকুহরাদাদিদেবাস্তুসংস্থা ॥

—পূর্ণানন্দ পরমহংসকৃত ঘটচক্র ।

এই ব্রক্ষনাড়ীটি অহর্নিশ যোগীগণের পরিচিন্তনীয় ; কারণ, যোগ-  
সাধনার চরম ফল এই ব্রক্ষনাড়ীটি হইতে লাভ হইয়া থাকে । এই  
ব্রক্ষনাড়ীর ভিতর দিয়া গমন করিতে পারিলে আয়ুসাক্ষাৎকাণ্ড লাভ হয়,  
এবং যোগের উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইয়া মুক্তগাভ ঘটিয়া থাকে । এক্ষণে কোন্  
নাড়ীতে কিরূপ বায়ু সঞ্চারণ করে, জানা আবশ্যক ।

## বায়ুর কথা

—\*—

ভৌতিক দেহে যত প্রকার শারীরিক কার্য্য হইয়া থাকে, তৎসমস্তই  
বায়ুর সাহায্যে সম্পন্ন হয় । চৈতন্যের সাহায্যে এই জড় দেহে বায়ুই  
জীবরূপে সমস্ত দৈহিক কার্য্য সম্পন্ন করিতেছে । দেহ কেবল যন্ত্র মাত্র ;  
বায়ু ঐ যন্ত্রটীর চালনা করিবার উপকরণ । সুতরাং বায়ুকে বশ করার  
উপায়ের নাম যোগসাধনা । বায়ু বশ হইলেই মনও বশ হয়, মন স্ববশে  
আসিলে চাক্ষুরজ্ঞয় করা যায়, ইন্দ্রিয় জয় হইলেই সিদ্ধিলাভের আশা বাকী  
থাকে না । বায়ু জয় করিবার যাত্রাতে চৈতন্যস্বরূপ পুরুষের সাহিত সাক্ষাৎ  
লাভ হয়, তাহার জগুই যোগীগণ যোগসাধন করিয়া থাকেন ; সুতরাং  
সর্বপ্রাণে বায়ুর বিষয় জ্ঞাত হওয়া অতীব প্রয়োজন ।

নানবদেহের অভ্যন্তরে হৃদয়ে অশাহিত নামক একটা রক্তবর্ণ পদ্ম আছে, তাহার মধ্যে ত্রিকোণাকার পীঠে বায়ুবীজ (যং) নিহিত আছে। ঐ বায়ুবীজ বা বায়ুযন্ত্র প্রাণ নামে অভিহিত হইয়া থাকে; প্রাণবায়ু শরীরের নানাস্থানে অবস্থিত থাকিয়া দৈহিক কার্য্যভেদে দশ নামধারণ করিয়াছে।

প্রাণোহপানঃ সমানশ্চৈদানব্যানৌ চ বায়বঃ ।

নাগঃ কৃশ্মোহথ কুকরো দেবদন্তো ধনঞ্জয়ঃ ॥

—গোরক্ষসংহিতা, ২৯

প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান, নাগ, কৃশ্ম, কুকর, দেবদন্ত ও ধনঞ্জয় এই দশনামে প্রাণবায়ু অভিহিত হইয়া থাকে। এই দশ বায়ু মধ্যে, প্রাণাদি পঞ্চ বায়ু অস্তঃস্থ এবং নাগাদি পঞ্চ বায়ু বহিঃস্থ। অস্তঃস্থ পঞ্চ বায়ুর দেহ মধ্যে পৃথক স্থান নির্দিষ্ট আছে। যথা—

হৃদি প্রাণো বসেন্নিত্যমপানো গুহ্যমণ্ডলে ।

সমানো নাভিদেহে তু উদানঃ কণ্ঠমধ্যগঃ ।

ব্যানো ব্যাপী শরীরে তু প্রধানাঃ পঞ্চবায়বঃ ॥

—গোরক্ষসংহিতা, ৩০

প্রধান পঞ্চ বায়ুর মধ্যে হৃদয়ে প্রাণবায়ু, অপান বায়ু গুহ্যদেশে, সমান বায়ু নাভিমণ্ডলে, উদান বায়ু কণ্ঠদেশে, ব্যান বায়ু সর্ব্বশরীর ব্যাপিয়া বিস্তৃতি করিতেছে। যদিও বিভিন্ন নাম প্রাপ্ত হইয়াছে, তথাপি এক প্রাণবায়ুই মূল ও প্রধান।

প্রাণস্য বৃত্তিভেদেন নামানি বিধানি চ ।

—শিবসংহিতা

প্রাণ বায়ুর বৃত্তিভেদে বিবিধ নাম সঙ্কলিত হইয়াছে। এক্ষণে এই

## দশ বায়ুর গুণ



জানা আবশ্যক । প্রাণাদি অন্তঃস্থ পঞ্চবায়ু ও নাগাদি বহিঃস্থ পঞ্চবায়ু  
যথাস্থানে অবস্থিত থাকিয়া, শারীরিক সমস্ত কার্য সম্পন্ন করিতেছে ।  
যথা —

নিঃশ্বাসোচ্ছ্বাসরূপেণ প্রাণকৰ্ম্ম সমীরিতম্ ।

অপানবায়োঃ কশ্মৈতদ্বিন্মূত্রাদি বিসৰ্জ্জনম্

হানোপাদানচেষ্টাদিব্যানকশ্মৈতি চেষ্যতে ।

উদানকৰ্ম্ম তচ্চোক্তং দেহস্তোময়নাদি যৎ ॥

পোষণাদি সমানস্ত শরীরে কৰ্ম্ম কীর্তিতং ।

উদগারাদিগুণো যন্ত নাগকৰ্ম্ম সমীরিতং ।

নিমীলনাদি কৰ্ম্মস্ত ক্ষুভ্ৰক্ষে ককরস্ত চ ।

দেবদত্তস্ত বিপ্রেন্দ্র তন্দ্রাকশ্মৈতি কীর্তিতং ।

ধনঞ্জয়স্ত শোবাদি সৰ্বকৰ্ম্ম প্রকীর্তিতং ॥

— যোগী যাজ্ঞবল্ক্য ৪।৩৬ - ৬২

নাসিকা দ্বারা হৃদয়ে শ্বাস-প্রশ্বাস, উদরে ভুক্তান্ন-পানীয়কে পরিপাক ও  
পৃথক্ করা, নাভিস্থলে অন্নকে পুরীষরূপে, পানীয়কে শ্বেদ ও মূত্ররূপে এবং  
রসাদিকে বীৰ্য্যরূপে পরিণত করা প্রাণ বায়ুর কার্য । উদরে অন্নাদি  
পরিপাক করিবার জন্য অগ্নিপ্রজ্বালন করা, ওহে মলনিঃসারণ করা,  
উপস্থে মূত্র নিঃসারণ করা, অণ্ডকোষে বীৰ্য্য নিঃসারণ করা এবং মেট্র, উরু,  
জাহ্নু, কটিদেশ ও জজ্বাহরের কার্য সম্পন্ন করা অপান বায়ুর কার্য ।  
পশ্চিমপক্ক রসাদিকে বাহ্যন্তর হাজার নাড়ীমধ্যে পরিব্যাপ্ত করা, দেহের

পুষ্টিসাধন করা ও শ্বেদ নির্গত করা সম্ভাব্য বায়ুর কার্য । অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সন্ধিস্থান ও অঙ্গের উন্নয়ন করা উদ্দাম বায়ুর কার্য । কর্ণ, নেত্র, ঘাড়, গুল্ফ, গলদেশ ও কটির অধোদেশের ক্রিয়া সম্পন্ন করা ব্যাঘ্র বায়ুর কার্য । উল্কারাদি নাগ বায়ু, সঙ্কোচনাদি কুর্ম বায়ু, কুণ্ডলীকাদি কুক্কর বায়ু, নিদ্রাতন্ত্রাদি দেবাদ্রু বায়ু ও শোষণাদি কার্য প্রাণ-বায়ু সম্পন্ন করিয়া থাকে । বায়ুর এই সকল গুণ অবগত হইয়া বায়ু জয় করিতে পারিলে স্বেচ্ছামত শরীরের উপর আধিপত্য স্থাপন এবং শরীর সুস্থ, নীরোগ ও পুষ্টিলাভিবিশিষ্ট করা যায় ।

শরীরে যে পর্য্যন্ত বায়ু বিদ্যমান থাকে, তাবৎকাল দেহ জীবিত থাকে । সেই বায়ু দেহ হইতে নিষ্কাশিত হইয়া পুনঃ প্রবিষ্ট না হইলে মৃত্যুসংঘটন হয় । প্রাণবায়ু নাসারন্ধ্রের দ্বারা আকৃষ্ট হইয়া নাভিগ্রন্থি পর্য্যন্ত গমনাগমন করে, আর যোনিস্থান হইতে নাভিগ্রন্থি পর্য্যন্ত অপান বায়ু অধোভাগে গমনাগমন করে । যখন নাসারন্ধ্রের দ্বারা প্রাণবায়ু আকৃষ্ট হইয়া নাভি-মণ্ডলের উর্দ্ধভাগ স্পীত করিতে থাকে, সেই কালেই 'অপান' বায়ু যোনিদেশ হইতে আকৃষ্ট হইয়া নাভিমণ্ডলের অধোভাগ স্পীত করিতে থাকে । এইরূপ নাসারন্ধ্র ও যোনিস্থান উভয় দিক হইতে প্রাণ ও অপান এই দুই বায়ুই পুরককালে নাভিগ্রন্থিতে আকৃষ্ট হয় এবং রেচককালে দুই বায়ু দুই দিকে গমন করে । যথা —

অপানঃ কৰ্ষতি প্রাণং প্রাণোহপানঞ্চ কৰ্ষতি ।

রজ্জ্ববন্ধো যথা শ্যেণে । গতোপ্যাকৃষ্যতে পুনঃ ॥

তথা বৈতৌ বিসম্বাদে সম্বাদে সম্ভাজ্জেদিদম্ ।

— বটচক্রভেদটীকা ।

অপান প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ করে এবং প্রাণ অপানবায়ুকে আকর্ষণ

করে। যেমন শ্বেনপক্ষী রজ্জ্ববদ্ধ থাকিলে, উড্ডীন হইলেও পুনর্বার প্রত্যাগমন করে, প্রাণবায়ুও সেইরূপ নাসারন্ধ্র দ্বারা নির্গত হইয়াও অপান বায়ু কর্তৃক আকৃষ্ট হইয়া পুনর্বার দেহ মধ্যে প্রবেশ করে ; এই দুই বায়ুর বিসংবাদে অর্থাৎ নাসা ও ঘোনিস্থানের অভিমুখে বিপরীত ভাবে গমনে জীবন রক্ষা হয়। আর যখন ঐ দুই বায়ু নাভিগ্রাস্থি ভেদ পূর্বক একত্রে মিলিত হইয়া গমন করে, তখন তাহার দেহ ত্যাগ করে, পৃথিবীর ভাষার জীবেরও মৃত্যু হয়। গমন কালে ঐ ভাবে নাভিস্থাস বলে। বায়ুর ঐ সকল তত্ত্ব অবগত হইয়া যোগাভ্যাসে নিবৃত্ত হইয়া উচিত। অধুনা শরীরস্থ হংসাতারের বিষয় জ্ঞাত হওয়া আবশ্যক।

## হংস-তত্ত্ব



মানব-দেহের অভ্যন্তরে স্বদেশে অনাহত নামক পরো দ্বিকোণাকার পীঠে বায়ু বীজ বস আছে। এই বায়ুমণ্ডল মধ্যে কামকলাকূপ তেজোময় রক্তবর্ণ পীঠে কোটীবিচাংসদৃশ ভাস্বর সুবর্ণবর্ণ লালকালিঙ্গ শিব আছেন। তাঁহার মস্তকে শ্বেতবর্ণ তেজোময় অতি সূক্ষ্ম একটা মণি আছে। তন্মধ্যে নির্মিত দীপকলিকার স্তম্ভ হংসবীজ-প্রতিপাদ্য তেজোবিশেষ আছে। ইনিই জীবের জ্ঞানস্বরূপ। অহংভাব আশ্রয় করিয়া এই জীবাত্মা মানবদেহে আছেন। আমরা মাংসাদি মুহূর্ত্তমান ও শোকে কাতর হই এবং সর্বপ্রকার সুখ-দুঃখ ইত্যাদি কলভোগ করিয়া থাকি, তাহা আমাদের সকলেরই

হৃদয়স্থিত ঐ জীবাত্মা ভোগ করিয়া থাকেন। অনাহত পক্ষে এই জীবাত্মা অহোরাত্র সাধনা বা ভোগ অথবা দৈব চিন্তা করিতেছেন। যথা—

সোহং—হংসঃ পদেনৈব জীবৌ জপতি সর্বদা ।

হংসের বিপরীত “সোহং” জীব সর্বদা জপ করিতেছে। শ্বাস-প্রশ্বাসে হংস উচ্চারিত হয়। শ্বাসবায়ুর নির্গমন সময়ে হং ও গ্রহণ সময়ে সঃ এই শব্দ উচ্চারিত হয়। হং শিবস্বরূপ এবং সঃ শক্তিরূপিণী। যথাঃ—

হংকারো নির্গমে প্রোক্তঃ সকারস্ত প্রবেশানে ।

হংকারঃ শিবরূপেণ সকারঃ শক্তিরূপ্যতে ॥

—সরোদয় শাস্ত্র, ১১।৭

শ্বাস পরিত্যাগ করিয়া যদি গ্রহণ করা না গেল, তবে তাহাতেই মৃত্যু হইতে পারে, অতএব ‘হং’ শিবস্বরূপ বা মৃত্যু। ‘সঃ’ কারে গ্রহণ, ইহাই শক্তিস্বরূপ। অতএব এই শ্বাস-প্রশ্বাসেই জীবের জীবদ্ভুত; শ্বাসরোধেই মৃত্যু। সুতরাং হংসই জীবের জীবাত্মা। শাস্ত্রেও ভূতশক্তির মধ্যে আছে “হংস ইতি জীবাত্মানং” অর্থাৎ হংস এই জীবাত্মা।

এই হংসশব্দকেই অমৃতমণি গায়ত্রী বলে। যতবার শ্বাস-প্রশ্বাস হয়, ততবার “হংস” পরম মন্ত্র অজপা জপ হয়। জীব অহোরাত্র মধ্যে ২১৬০০ বার অজপা গায়ত্রী জপ করিয়া থাকে। ইহাই মানবের স্বাভাবিক জপ ও সাধনা। ইহা জানিতে পারিলে মালা-ঝোলা লইয়া আর বাহ্যভূষ্ঠান বা উপবাসাদি কঠোর কার্যক্ৰেণ স্বীকার করিতে হয় না। দুঃখের বিষয়, ইহার প্রকৃত তত্ত্ব ও সংস্কৃতির উপদেশভাবে এমন সহজ জপসাধনা কেহ বুঝে না। গুরুপদে এই হংসধ্বনি সামান্য চেষ্টায় সাধকের কর্ণগোচর হয়। এই হংস বিপরীত “সোহং” সাধকের সাধনা। জীবাত্মা সর্বদা এই “সোহং” ( অর্থাৎ আমিই তিনি, কি না আমিই সেই পরমেশ্বর ) শব্দ জপ

করিয়া থাকেন। কিন্তু আমাদের অজ্ঞান-তমসাজ্জন্ম বিষয়বিমুক্ত মন তাহা উপলব্ধি করিতে পারে না। সাধক সামান্ত কৌশলে এই স্বত-উত্থিত অশ্রুতপূর্ব্ব অলোকসামান্ত “হংস” ও “সোহহং” ধ্বনি শ্রবণ করিয়া অপার্থিব পরমানন্দ উপভোগ করিতে পারেন।

## প্রণব-তত্ত্ব

—\*#()#\*—

অনাহত পদ্যের পূর্ব্বোক্ত “হংস” ধ্বনিকে প্রণবধ্বনি বলে। যথা —

“ঋত্বন্ধেতি তাং প্রাহ সাক্ষাদ্ধেবঃ সদাশিবঃ।

অনাহতেষু চক্রেষু স শব্দঃ পরিকীর্ত্যতে ॥

-- পরাপরিমলোল্লাস

অর্থাৎ শব্দ ব্রহ্ম। তাহা সাক্ষাৎ দেবতা সদাশিব। সেই শব্দ অনাহত চক্রে আছে। অনাহত পদ্যে হংস উচ্চারিত হয়। সেই হংসই প্রণব বা ওঁকার। যথা :—

হকারঞ্চ সকারঞ্চ লোপয়িত্বা ততঃ পরং।

সন্ধিং কুর্ধ্যাস্ততঃ পশ্চাৎ প্রণবোহমৌ মহামনুঃ ॥

-- যোগস্বরোদয়।

অর্থাৎ “হংস” বিপরীত “সোহহং” হয়; কিন্তু স আর হ লোপ হইলে কেবল ওঁ থাকিল। ইহাই হৃদয়স্থ শব্দব্রহ্মরূপ ওঁকার। সাধকগণ

শব্দব্রহ্মরূপ প্রণবধ্বনি ( ঔকার ) শ্রবণলালসায় দ্বাদশদলবিশিষ্ট অনাহত পদ্ম উর্দ্ধমুখে চিন্তা করিয়া গুরুপদেশানুসারে ক্রিয়া করিবেন, তাহা হইলে হংস বা ঔকারধ্বনি কর্ণগোচর হইবে।

এই শব্দব্রহ্মরূপ ঔকার ব্যতীত আর একটি বর্ণব্রহ্মরূপ ঔকার আছেন। তাহা আজ্ঞাচক্রোক্তে নিরালম্বপুরে নিত্য বিরাজিত। ক্রমধ্যে দ্বিদলবিশিষ্ট ধেতবর্ণ আছে। চক্র আছে। এই চক্রের উপর যেখানে সূক্ষ্ম-নাড়ীর শেষ ও শঙ্খিনীনাড়ীর আরম্ভ হইয়াছে, সেই স্থানকে নিরালম্বপুরী বলে। তাহাই তেজোময় তারকব্রহ্ম স্থান। এইখানে ব্রহ্মনাড়ী আশ্রিত তারক বীজ প্রণব (ঔকার) বর্তমান রহিয়াছে। এই প্রণব বেদের প্রতিপাদ্য ব্রহ্মরূপ এবং শিবশক্তিযোগে প্রণবরূপ। শিব শব্দে হ-কার, তাহার আকার গজকুম্ভের ত্রায় অর্থাৎ, “ও” কার। ও-কার রূপ পর্ষ্যক্কে নাদরূপিণী দেবী ; তদুপরি বিষ্ণুরূপ পরম শিব। তাহা হইলেই ঔ-কার হইল। সূত্রায় শিব-শক্তি বা প্রকৃতি-পুরুষের সমযোগেই ঔকার। তন্মধ্যে এই ঔকারের স্থূলমূর্তি বা স্রাজ্জ্বল্যরূপ মহাবিড়া প্রকাশিত।\* তাহার গূঢ় রহস্ত ও বিস্তৃত বিবরণ এই গ্রন্থের প্রতিপাদ্য নহে।

সাধক যোগানুষ্ঠানে যথাবিধি ষট্চক্র ভেদ করিয়া ব্রহ্মনাড়ী আশ্রয়ে এই নিরালম্ব পুরীতে আসিলে মহাজ্যোতিরূপ ব্রহ্ম ঔকার অথবা আপন আপন ইষ্টদেবতা দর্শন হয় এবং প্রকৃত নির্বাণ প্রাপ্ত হইবেন। সকল দেব-দেবীর বীজ স্বরূপ বেদপ্রতিপাদ্য ব্রহ্মরূপ প্রণব-তত্ত্ব অবগত হইয়া সাধন করিলে এই তারকব্রহ্ম স্থানে জ্যোতির্ময় দেবদেবীর সাক্ষাৎ লাভ করা

\* শ্রীমৎ স্বামী বিমলানন্দ কৃত কলিকাতা—চোরবাগান আর্টস্টুডিও হইতে প্রকাশিত শ্রীশ্রীকালিকা মূর্তি প্রণবের স্থূলরূপ। পঞ্চপ্রভাসনে মহাকাল শায়িত, তাহার নাভিকমলে শিবশক্তি অবস্থিত—অপূর্ণ মিলন !



বায়। তাহা হইলে আর তীর্থে তীর্থে ছুটাছুটি করিয়া অকারণ কষ্টভোগ করিতে হয় না।

ওঁকার প্রণবের নামান্তর মাত্র। ওঁকারের তিন রূপ ;—শ্বেত, পীত ও লোহিত। অ, উ, ম যোগে প্রণব হইয়াছে এবং ব্রহ্মা, বিষ্ণু, মহেশ্বর প্রণবে প্রতিষ্ঠিত আছেন। যথা—

শিবো ব্রহ্মা তথা বিষ্ণুরোক্ষারে চ প্রতিষ্ঠিতাঃ।

অকারশ্চ ভবেদ্রক্ষা উকারঃ সচ্চিদাত্মকঃ ॥

মকারো রুদ্র ইত্যুক্তঃ—

অ-কার ব্রহ্মা, উ-কার বিষ্ণু, ম-কার মহেশ্বর। সূত্রায়ং প্রণবে ব্রহ্মা বিষ্ণু, মহেশ্বর তিন দেব, ইচ্ছা, ক্রিয়া ও জ্ঞান এই তিন শক্তি এবং সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ এই তিন গুণ প্রতিষ্ঠিত আছে। সেজন্য ইহাকে ত্রয়ী কহে। শাস্ত্রে আছে, “ত্রয়ীধর্মঃ সদাকলঃ” অর্থাৎ ত্রয়ী অকার, উকার ও মকার বিশিষ্ট শব্দ প্রণবধর্ম্য সর্বদা ফলদাতা। যিনি প্রণবত্রয়যুক্ত গায়ত্রী জপ করেন, তিনি পরম পদ প্রাপ্ত হইবেন। ব্রাহ্মণগণের গায়ত্রী জপে তিন প্রণব সংযুক্ত এবং ইষ্টমন্ত্রের আদি ও অন্তে প্রণব দ্বারা সেতুবন্ধন করিয়া জপ না করিলে গায়ত্রী বা ইষ্টমন্ত্র জপ নিষ্ফল। আনাদের দেশের ব্রাহ্মণগণ গায়ত্রীর আদি ও অন্তে দুই প্রণব যোগে জপ করিয়া থাকেন। কিন্তু তাহা শাস্ত্রবিরুদ্ধ ; আদি, ব্যাহতির পরে ও শেষে এই তিন স্থানে প্রণব সংযুক্ত করিয়া জপ করা কর্তব্য।

পূর্বেই বলিয়াছি, অ, উ, ম, যোগে প্রণব। প্রণবের এই অকার নাদ-রূপ, উকার বিন্দুরূপ, মকার কলারূপ এবং ওঁকার জ্যোতীরূপ। সাধকগণ সাধনাসময়ে প্রথমে নাদ শুনিয়া নাদলুপ্ত হন, পরে বিন্দুলুপ্ত, তৎপরে কলা-লুপ্ত হইয়া সর্বশেষে জ্যোতির্দর্শন করিয়া থাকেন।

প্রণবে অষ্ট অঙ্গ, চতুস্পাদ, ত্রিহান, পঞ্চ দেবতা প্রভৃতি আরও অনেক গুহ্যরহস্য আছে। কিন্তু সে সকলের সম্যকতত্ত্ব বা বিশদ ব্যাখ্যা বিবৃত করা এই গ্রন্থের উদ্দেশ্য নহে।

## কুলকুণ্ডলিনী-তত্ত্ব

গুহ্যদেশ হইতে দুই অঙ্গুলি উর্দ্ধে লিঙ্গমূল হইতে দুই অঙ্গুলি অধোদিকে চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত মূলোশ্রাব পদ্ম আছে। তাহার মধ্যে পূর্বোক্ত লক্ষ্যনাড়ী-মুখে স্রবশক্তি লিঙ্গ আছেন। তাঁহার গাত্রে দক্ষিণাবর্তে মাড়ে তিনবার বেঠন করিয়া কুলকুণ্ডলিনী শক্তি আছেন। যথা—

পশ্চিমাভিমুখী যোনিগুর্দমেত্রাস্তরালগা।

তত্র কন্দং সমাখ্যাতং তত্রাস্তে কুণ্ডলী সদা ॥

---শিবসংহিতা

গুহ্য ও লিঙ্গ এই দুয়ের মধ্যস্থানে পশ্চাদভিমুখী যোনিমণ্ডল আছে—সেই যোনিমণ্ডলকে কন্দও বলা যায়। যোনিমণ্ডলের মধ্যে কুণ্ডলিনী-শক্তি নাড়ী সকলকে বেঠন করিয়া সার্ক ত্রিকুটিকাকার সর্পরূপে আত্মপুচ্ছ মুখে দিয়া স্রবশক্তি ছিদ্রকে অবরোধ করিয়া অবস্থান করিতেছেন।

এই কুণ্ডলিনীই নিত্যানন্দস্বরূপা পরমা প্রকৃতি ; তাঁহার দুই মুখ, এবং বিভ্রাজ্যতাকার ও অতি সূক্ষ্ম, দেখিতে অর্ধ ওঙ্কারের প্রতিকৃতিতুল্য। নরানরাসুরাদি সমস্ত প্রাণীর শরীরে কুণ্ডলিনী বিরাজিত আছেন।

পদ্মোদরে যেমন অগ্নির অবস্থিতি, সেইরূপ দেহ মধ্যে কুণ্ডলিনী বিরাজিত থাকেন। ঐ কুণ্ডলিনীর অভ্যন্তরে কদলী কোষের ভ্রায় কোমল মূলাধারে চিৎশক্তি থাকেন। তাঁহার গতি অতি দুর্লভ্য।

কুলকুণ্ডলিনী-শক্তি প্রচণ্ড স্বর্ণবর্ণ তেজঃস্বরূপ দীপ্তিমতী এবং সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ এই ত্রিগুণের গ্রহণে ব্রহ্মশক্তি। এই কুণ্ডলিনী-শক্তিই ইচ্ছা ক্রিয়া ও জ্ঞান এই তিন নামে বিভক্ত হইয়া সর্ব শরীরস্থ চক্রে চক্রে ভ্রমণ করেন। এই শক্তিই আমাদের জীবনীশক্তি। এই শক্তিকে আরতীভূত করাই যোগসাধনের উদ্দেশ্য।

এই কুলকুণ্ডলিনী-শক্তিই জীবাশ্মার প্রাণস্বরূপ। কিন্তু কুণ্ডলিনী-শক্তি ব্রহ্মহার রোধ করতঃ স্তম্বে নিদ্রা বাইতেছেন; তাহাতেই জীবাশ্মা রিপু ও ইন্দ্রিয়গণ কর্তৃক চালিত হইয়া অহংভাবাপন্ন হইয়াছেন এবং অজ্ঞানমায়াজন্ম হইয়া স্তম্ভঃখাদি ভ্রান্তি জ্ঞানে কৰ্ম্মফল ভোগ করিতেছেন। কুণ্ডলিনী-শক্তি জাগরিতা না হইলে শত শত শাস্ত্রপাঠে বা গুরুপদে প্রকৃত জ্ঞান সমৃদ্ধ হইয়া না এবং তপ-জপ ও সাধন-ভজন সমস্তই বৃথা। যথা—

মূলপদ্মে কুণ্ডলিনী যাবন্নিদ্রায়িতা প্রভো।

তাবৎ কিঞ্চিন্ন সিধ্যোত্ত মন্ত্রযন্ত্রাচ্চনাদিকম্ ॥

জাগর্জি যদি সা দেবি বল্লভিঃ পুণ্যসঙ্কয়েঃ।

তদা প্রসাদমায়ান্তি মন্ত্রযন্ত্রাচ্চনাদিকম্ ॥

—গোতমীয় তন্ত্র

মূলাধারস্থিত কুণ্ডলিনীশক্তি যাবৎ জাগরিত না হইবেন, তাবৎকাল মন্ত্রজপ ও যন্ত্রাদিতে পূজাচ্চনা বিফল। যদি পুণ্যপ্রভাবে সেই শক্তি-দেবী জাগরিতা হইয়েন, তবে মন্ত্র জপাদির ফলও সিদ্ধ হইবে।

যোগান্তান দ্বারা কুণ্ডলিনীর চৈতন্য সম্পাদন করিতে পারিলেই মানব-জীবনের পূর্ণত্ব। ভক্তিপূর্ণ চিন্তে প্রত্যহ কুণ্ডলিনী শক্তির ধ্যান পাঠে সাধকের ঐ শক্তি সম্বন্ধে জ্ঞান জন্মে ও ঐ শক্তি ক্রমে ক্রমে উদ্বোধিত হইয়া থাকেন। ধ্যান যথা—

ধ্যায়তে কুণ্ডলিনীং সূক্ষ্মাং মূলাধারনিবাসিনীম্ ।

তামিষ্টদেবতারূপাং সার্ক্সত্রিবলয়াস্থিতাম্ ।

কোটিসৌদামিনীভাসাং স্বয়ন্তূলিন্দ্ৰবেষ্টিতাম্ ॥

শ্রদ্ধাশ্রমে শরীরস্থ নবচক্রাদির বিবরণ জ্ঞাত হওয়া আবশ্যক ; নতুবা যোগ সাধন বিড়ম্বনা মাত্র।

নবচক্রং কলাধারং ত্রিলক্ষ্যং ব্যোমপঞ্চকম্ ।

স্বদেহে যো ন জানাতি স যোগী নামধারকঃ ॥

—যোগ স্বরোদর

শরীরস্থ নবচক্র, ষোড়শাধার, ত্রিলক্ষ্য ও পঞ্চ প্রকার ব্যোম যে ব্যক্তি অবগত নহে, সে ব্যক্তি কেবল নামধারী যোগী অর্থাৎ সে যোগতত্ত্বের কিছুই জ্ঞাত নহে। কিন্তু নবচক্রের বিস্তৃত বিবরণ বর্ণনা করা এই নিঃস্ব লেখকের সাধ্যাত্ত নহে। তবে এই গ্রন্থে যে কয়েকটা সাধন কোশল সম্মিলিত হইল, তৎসাধনোপযোগী মোটামুটি নবচক্রের বিবরণ বর্ণিত হইল। যিনি সম্যক জানিতে চাহেন, তিনি পূর্ণানন্দ পরমহংস কৃত “ষট্চক্র” হইতে জানিয়া লইবেন। যোগসাধন ব্যতীত, নিত্য নৈমিত্তিক ও কাম্য জপ পূজাদি করিতেও চক্রাদির বিবরণ জানা আবশ্যক।



## নবচক্রং



মৃলাধারং চতুঃপত্রং গুদোন্ধে বর্ততে মহৎ ।

লিঙ্গমূলে তু পীতাভং স্বাধিষ্ঠানস্ত যদ্দলম্ ॥

তৃতয়ং নাভিদেশে তু দিগ্দলং পরমাদ্বিতম্ ।

অনাহতমিষ্টপীঠং চতুর্থকমলং হৃদি ॥

কলাপত্রং পঞ্চমস্তু বিশুদ্ধং কণ্ঠদেশতঃ ।

আজ্ঞায়াং ষষ্ঠকং চক্রং ব্রহ্মবোমধো দ্বিপত্রকম্ ॥

চতুষ্পতিদলং তালুমধো চক্রস্ত মধ্যমম্ ।

ব্রহ্মরন্ধ্রে হৃৎমং চক্রং শতপত্রং মহাপ্রভম্ ॥

নবমস্তু মহাশূল্যং চক্রস্ত তৎ পরাংপরম্ ।

তন্মধো বর্ততে পদ্মং সহস্রদলমদ্বিতম্ ॥

— প্রাণতোষিণীধৃত তন্ত্রবচন

এই তন্ত্রবচনের ব্যাখ্যায় সাধকগণ নবচক্রের বিবরণ কিছুই জানিতে পারিবেন না ; অতএব ষট্চক্রের সংস্কৃতাংশ পরিত্যাগ করিয়া অনুবাদ হইতে সাধকের অবস্থা জ্ঞাতব্য বিষয় বর্ণিত হইল ।

## প্রথম—মূলাধার চক্র



মানবদেহের গুহ্যদেশ হইতে দুই অঙ্গুলি উর্দ্ধে ও লিঙ্গমূল হইতে দুই অঙ্গুলি নিম্নে চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত যে যোনিমণ্ডল আছে, তাহারই উপরে অন্তঃপ্রাণের পদ্ম অবস্থিত। ইহা অগ্নি রক্তবর্ণ ও চতুর্দল বিশিষ্ট, চতুর্দল ব শ ব স এই চারি বর্ণাঙ্কক। এই চারি বর্ণের বর্ণ স্তবর্ণের ত্রায়। এই পদ্মের কর্ণিকামধ্যে অষ্টশূল-শোভিত চতুষ্কোণ পৃথ্বীমণ্ডল আছে। তাহার একপার্শ্বে পৃথ্বীবীজ স্নঃ আছে। তন্মধ্যে পৃথ্বীবীজ প্রতিপাত্ত ইন্দ্রদেব আছে। ইন্দ্রদেবের চারিহস্ত ও পীতবর্ণ এবং ঋত হস্তীর উপর উপবিষ্ট। ইন্দ্রের ক্রোড়ে শৈশবাবস্থায় চতুর্ভুজ ব্রহ্মা আছেন। ব্রহ্মার ক্রোড়ে রক্তবর্ণা, চতুর্ভুজা, সালঙ্কতা ডাকিনী নামী তংশক্তি বিরাজিত।

লং বীজের দক্ষিণে কামকলারূপ রক্তবর্ণ ত্রিকোণমণ্ডল আছে। তন্মধ্যে তেজোময় রক্তবর্ণ ক্লীঃ বীজরূপ কন্দর্প নামক রক্তবর্ণ স্থিরতর বায়ুর বসতি। তাহার মধ্যে ঠিক ব্রহ্মনাড়ীর মুখে স্রস্রাস্ত্র লিঙ্গ আছেন। ঐ লিঙ্গ রক্তবর্ণ ও কোটি সূর্য্যের ত্রায় তেজোময়। তাহার গাত্রে সাড়ে তিনবার বেঠেন করিয়া কুণ্ডলিনী-শক্তি আছেন। এই কুল-কুণ্ডলিনীর অভ্যন্তরে চিংশক্তি বিরাজিত। এই কুণ্ডলিনী-শক্তি সকলেরই ইষ্টদেবীস্বরূপিণী এবং মূলাধারচক্র মানব দেহের আধার স্বরূপ, এজ্ঞ ইহার নাম আধারপদ্ম। সাধন-ভজনের মূল এই স্থানে, এই জ্ঞ ইহাকে মূলাধারপদ্ম বলে।

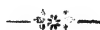
এই মূলাধারপদ্ম ধ্যান করিলে গন্ত পণ্ডাদি, বাক্‌সিকি ও আরোগ্যাদি লাভ হয়।

## দ্বিতীয়—স্বাধিষ্ঠান চক্র

লিঙ্গমূলে সংস্থিত দ্বিতীয় পদ্যের নাম স্বাধিষ্ঠান । ইহা সূত্রদীপ্ত অরুণ বর্ণ ও ষড়্‌দলবিশিষ্ট, ষড়্‌দল—ব ভ ম য র ল এই ছয় মাতৃকাবর্ণাত্মক । প্রত্যেক দলে অবজ্ঞা, মূর্ছা, প্রশয়, অবিশ্বাস, সর্বনাশ ও ক্রুরতা এই ছয়টি বৃত্তি রহিয়াছে । ইহার কর্ণিকাভাস্তরে ষ্বেতবর্ণ অঙ্কচন্দ্রাকার নবরতন অঙ্কিত আছে । তন্মধ্যে বরুণবীজ ষ্বেতবর্ণ ২২ রহিয়াছে । তাহার মধ্যে বরুণবীজপ্রতিপাদ্য ষ্বেতবর্ণ দ্বিভূজ বরুণ দেবতা মকরারোহণে অধিষ্ঠিত আছেন । তৎক্রেড়ে জগৎপালক নবযৌবনসম্পন্ন হরি আছেন । তাঁহার চতুর্ভূজ, চারি হাতে শঙ্খ, চক্র, গদা, পদ্ম ধারণ করিয়া আছেন । বক্ষে শ্রীবৎস কোমল শোভিত এবং পরিধানে পীতাম্বর । তাঁহার ক্রেড়ে দিব্যবস্ত্র ও অভরণভূষিতা, চতুর্ভূজা গৌরবর্ণা ব্রাহ্মিনী নাম্নী তৎশক্তি বিরাজিতা ।

এই পদ্ম ধ্যান করিলে ভক্তি, আরোগ্য ও প্রভুত্বাদি সিদ্ধি হইয়া থাকে ।

## তৃতীয়—মণিপুর চক্র



নাভিদেশে তৃতীয় পদ্ম মণিপুর অবস্থিত । ইহা মেঘবর্ণ দশদলযুক্ত, দশদল—উ চ ণ ত থ দ দ ন প ফ এই দশ মাতৃকাবর্ণাত্মক । এই দশ

বর্ণ নীলবর্ণ। প্রত্যেক দলে লজ্জা, পিশুনতা, ঈর্ষ্যা, স্নেহ, বিবাদ, কষায় তৃষ্ণা, মোহ, ঘৃণা ও ভয় এই দশটি বৃত্তি রহিয়াছে। মণিপুর পদ্মের কর্ণিকামধ্যে রক্তবর্ণ ত্রিকোণ বহিবীজমণ্ডলে আছে। তন্মধ্যে বহিবীজ ২২ আছে ; ইহাও রক্তবর্ণ। এই বহিবীজমধ্যে তৎপ্রতিপাদ্য চারি হস্তযুক্ত রক্তবর্ণ অগ্নিদেব মেঘারোহণে অধিষ্ঠিত আছেন। তৎকোড়ে জগন্নাশক ভস্মভূষিত সিন্দূরবর্ণ রক্ত্র ব্যাঘ্রচন্দ্রামনে উপবিষ্ট আছেন। তাঁহার দুই হস্ত, এই দুই হস্তে বর ও অভয় শোভা পাইতেছে। তাঁহার ত্রিনয়ন ও পরিধান ব্যাঘ্রচন্দ্র। তাঁহার কোড়ে পীতবসন পরিধানা, নানালঙ্কারভূষিতা চতুর্ভুজা, সিন্দূরবর্ণা লাক্ষ্মিনী নাম্নী তৎশক্তি বিরাজিতা।

এই পদ্ম ধ্যান করিলে আরোগ্য ঐশ্বর্যাদি লাভ হয় এবং জগন্নাশাদি করিবার ক্ষমতা জন্মে।

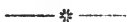
## চতুর্থ—অনাহতচক্র

হৃদয়ে বন্ধুকপুস্পদশ বর্ণবিশিষ্ট দ্বাদশদলযুক্ত চতুর্থ পদ্ম অনাহত অবস্থিত। দ্বাদশদল,—ক খ গ ঘ ঙ চ ছ জ ঝ ঞ ট ঠ এই দ্বাদশ মাতৃকা-বর্ণাযুক্ত। বর্ণ কয়েকটির রং সিন্দূরবর্ণ। প্রত্যেক দলে আশা, চিন্তা, চেষ্টা, মমতা, দম্ভ, বিকলতা, বিবেক, অহঙ্কার, লোলতা, কপটতা, বিতর্ক ও অমুতাপ এই দ্বাদশটি বৃত্তি রহিয়াছে। এই পদ্মের কর্ণিকামধ্যে অরুণবর্ণ হৃদয়মণ্ডল এবং ধূমবর্ণ ষট্‌কোণবিশিষ্ট বাস্কুলমণ্ডল আছে। তাহার একপার্শ্বে ধূম্রবর্ণ বায়ুবীজ ২২ আছে। এই বায়ুবীজমধ্যে তৎপ্রতিপাদ্য ধূম্র



বর্ণ, চতুর্ভূজ বাস্কুদেব কৃষ্ণসারাধিরোহণে অধিষ্ঠিত আছেন। তৎক্রোড়ে বরাভয়-লম্বিতা ত্রিনেত্রা সর্ষালঙ্কারভূষিতা মুণ্ডমালাধরা পীতবর্ণা কাকিনী নাম্নী তৎশক্তি বিরাজিতা। এই অনাহত পদ্মমধ্যস্থ বাণলিঙ্গ শিব ও জীবাশ্মার বিষয় হংস তত্ত্বে বর্ণিত হইয়াছে।

এই অনাহত পদ্ম ধ্যান করিলে অগ্নিমাди অষ্টৈশ্বর্য লাভ হইয়া থাকে।



## পঞ্চম—বিশুদ্ধচক্র



কণ্ঠদেশে ধূম্রবর্ণ ষোড়শদলবিশিষ্ট বিশুদ্ধ পদ্ম অবস্থিত। ষোড়শদল - অ আ ই ঈ উ ঊ ঋ ঌ ৯ ৫ এ ঐ ও ঔ অং অঃ এই ষোল মাতৃকাবর্ণাঙ্কক। এই বর্ণগুলির বর্ণ শোণ পুষ্পের বর্ণ সদৃশ। প্রত্যেক দলে নিষাদ, ঋষভ, গাক্কার, ষড়্জ, মধ্যম, ধৈবত, পঞ্চম এই সপ্ত স্বর ও হ্রী ফট বৌবট, বমট স্বধা, স্বাহা, নমঃ, বিব ও অমৃত প্রভৃতি রহিয়াছে। এই পদ্মের কর্ণিকায় স্বেতবর্ণ চন্দ্রনগল মধ্যে ক্ষটিকসদৃশ বর্ণবিশিষ্ট হংস আছে। তাহার মধ্যে হংস-বীজ প্রতিপাদ্য আকাশ-দেবতা স্বেতহস্তীতে আকৃষ্ট। তাঁহার চারি হাত, ঐ চারি হাতে পাশ, অঙ্কুশ, বর ও অভয় শোভা পাইতেছে। এই আকাশ-দেবতার ক্রোড়ে ত্রিলোচনান্বিত পঞ্চমুখলসিত দশভূজ সদস্য-কর্ম-নিয়োজক ব্যাঘ্রচর্ম্মাশ্বর সন্দর্শিত আছেন। তাঁহার ক্রোড়ে শর, চাপ, পাশ ও শূলবৃক্ষা চতুর্ভূজা পীতবসনা রক্তবর্ণা শাকিনী নাম্নী তৎশক্তি অর্দ্ধাঙ্গিনীরূপে বিরাজিতা। এই অর্দ্ধনারীশ্বর শিবের নিকটে সকলেরই বীজমন্ত্র বা মূলমন্ত্র বিদ্যমান আছে।

এই বিশুদ্ধরূপে ধ্যান করিলে, জরা ও মৃত্যুপাশ বিরহিত হইয়া ভোগাদি হয়।

—\*—

## ষষ্ঠ—আজ্ঞাচক্র

—\*—

অবস্থায় মধ্যে স্বেতবর্ণ দ্বিদলবিশিষ্ট অ। উত্তাপন্ন অবস্থিত। দুই দল - ৪  
ক এই দুই বর্ণাত্মক। এই পদ্মের কর্ণিকাভাগে শরচ্ছত্রের স্থায় নির্মল  
স্বেতবর্ণ ত্রিকোণমণ্ডল আছে। ত্রিকোণের তিন কোণে সত্ত্ব, রজ ও তমঃ  
এই তিন গুণ এবং ত্রিগুণাবৃত ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিব এই তিন দেব আছেন।  
ত্রিকোণ মণ্ডলের মধ্যে শুক্লবর্ণ চন্দ্রলীলা ৩২ দীপ্তিমান আছেন।  
ত্রিকোণ মণ্ডলের এক পার্শ্বে স্বেতবর্ণ বিন্দু আছে। তাহার পার্শ্বে চন্দ্রবীজ  
প্রতিপাদ্য বরাভয়-লসিত দ্বিভুজ দেববিশেষের ক্রোড়ে জগন্নিধান-স্বরূপ  
স্বেতবর্ণ দ্বিভুজ ত্রিনেত্র উত্তান-দাতা শিব আছেন। তাঁহার  
ক্রোড়ে শশিসম শুক্লবর্ণা ষড়বদনা বিজা-মুদ্রা-কপাল-ডমরু-জপবটি-বরাভয়  
শর-চাপাঙ্কুশ-পাশ-পঙ্কজ-লসিতা দ্বাদশভুজা হারিকী নাগী তৎশক্তি  
বিরাজিতা।

আজ্ঞাচক্রের উপরে ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না এই তিন নাড়ীর মিলন  
স্থান। এই স্থানের নাম ত্রিকুটি বা ত্রিবেণী। এই ত্রিবেণীর উর্দ্ধে সুষুম্না  
মুখের নিম্নে অর্দ্ধচন্দ্রাকার মণ্ডল আছে। অর্দ্ধচক্রের উপরে তেজঃস্বরূপ  
একটি বিন্দু আছে। ঐ বিন্দুর উপরি উজ্জ্বলভাবে দণ্ডাকার নাদ  
আছে। দেখিতে ঠিক যেন একটি তেজোরেখা দণ্ডায়মান। ইহার উপরে

যেতবর্ণ একটি ত্রিকোণ মণ্ডল আছে। তন্মধ্যে শক্তিরূপ শিবাকার হকারাক্ষ আছে। এই স্থানে বায়ুর ক্রিয়া শেষ হইয়াছে। ইহার অস্ত্রাত্ত বিষয় প্রণবতত্ত্বে বর্ণিত হইয়াছে।

এই আজ্ঞাপদ্মের আর একটি নাম উত্তানপদ্ম। পরমাত্মা ইহার অধিষ্ঠাতা এবং ইচ্ছা তাঁহার শক্তি। এখানে প্রদীপ্তশিখারূপিণী আত্ম জ্যোতিঃ সূপীত স্বর্ণরেখুর দ্বারা বিরাজমান। এই স্থানে যে জ্যোতির্দর্শন হয়, তাহাই সাধকের আত্মপ্রতিবিম্ব। এই পদ্ম ধ্যান করিয়া দিব্যজ্যোতিঃ দর্শন ঘটিলে যোগের চরম ফল অর্থাৎ প্রকৃত নির্লিপ্য প্রাপ্ত হয়।

## সপ্তম—ললনাচক্র

তালুমূলে রক্তবর্ণ চৌষট্টিদলবিশিষ্ট ললনাচক্র অবস্থিত। এই পদ্মে অহংতত্ত্বের স্থান। এখানে প্রজ্ঞা, সন্তোষ, মেহ, দম, মান অপরাধ, শোক, খেদ, অরতি, সঙ্কম, উদ্ভি ও শুদ্ধতা এই দ্বাদশটি বৃত্তি এবং অমৃতস্থালী আছে। এই পদ্ম ধ্যান করিলে উদ্ভাদ, জ্বর, পিত্তাদি জনিত দাহ, শূলাদি বেদনা এবং শিরঃপীড়া ও শরীরের জড়তা নষ্ট হয়।



## অষ্টম—গুরুচক্র

—\*#()\*#\*—

ব্রহ্মরন্ধ্রে ষ্বেতবর্ণ শতদলবিশিষ্ট অষ্টমপদ্য অবস্থিত। এই পদ্যের কনিকায় ত্রিকোণ মণ্ডল আছে। ঐ ত্রিকোণ মণ্ডলের তিন কোণে যথাক্রমে হ, ল, ক্ষ, এই তিন বর্ণ রহিয়াছে। তাঙ্গর তিন দিকে সমুদয় মাতৃকাবর্ণ রহিয়াছে। এই ত্রিকোণ মণ্ডলকে ঘোনিপীঠ ও শক্তিমণ্ডল কহে। ঐ শক্তিমণ্ডল মধ্যে তেজোময় কামকল্যাণমুষ্টি। মন্তকে তেজোময় একটি বিন্দু আছে। তাহার উপর দণ্ডাকার তেজোময় নাদ রহিয়াছে।

ঐ নাদোপরি নিধুম অগ্নিশিখার আয় তেজঃপুঞ্জ আছে। তাহার উপরে হংসপক্ষীর শয্যাকার তেজোময় পীঠ। তত্‌তপরি একটি ষ্বেতহংস : এই হংসের শরীর জ্ঞানময়, দুই পক্ষ আগম ও নিগম। চরণ দুইটি শিবশক্তিময়, চক্ষুপুট প্রণবস্বরূপ এবং নেত্র ও কণ্ঠ কামকল্যারূপ। এই হংসই গুরুদেবের পাদপীঠস্বরূপ।

ঐ হংসের উপর ষ্বেতবর্ণ বাগ্‌ভব নীল ( গুরুবীজ ) ত্রিঃ আছে। তাহার পার্শ্বে তদবীজপ্রতিপাদ গুরুদেবের আছেন। তাঁহার ষ্বেত বর্ণ এবং কোটিতুয়াংগতুলা তেজঃপুঞ্জ। তাঁহার দুই হাত—এক হস্তে বর ও অগ্র হস্তে অভয় শোভা পাইতেছে। ষ্বেতমালা ও ষ্বেত গন্ধ দারণ এবং ষ্বেতবস্ত্র পরিধান করিয়া হস্তবদনে, করুণ দৃষ্টিতে চাহিয়া আছেন। তাঁহার বামকোড়ে রক্তবসনপরিধানা সর্কভূষণভূষিতা তরুণ অরুণসদৃশ রক্তবর্ণা গুরুপত্নী বিরাজিতা। তিনি বামকরে একটি পদ্য দারণ ও দক্ষিণ করে শ্রীগুরুকলের বেষ্টন করিয়া উপবিষ্টা আছেন।

শ্রীগুরু ও গুরুপত্নীর মন্তকোপরি সহস্রদল পদ্মটি ছত্রের ন্যায় শোভা পাইতেছে।

এই সহস্রদল পদ্মে হংসপীঠের উপর গুরুপাতুকা এবং সকলেরই গুরু আছেন। ইনিই অথওমণ্ডলাকারে চরাচর ব্যাপ্ত রহিয়াছেন। এই পদ্মে উপরোক্ত প্রকারে সপত্নী গুরুদেবের ধ্যান করিতে হয়।

এই শতদল পদ্ম ধ্যান করিলে সর্বসিদ্ধি লাভ ও দিব্যজ্ঞান প্রকাশিত হয়।

## নবম—সহস্রার



ব্রহ্মরন্ধ্রে র উপর মহাশূন্তে রক্তকিঙ্কর ষ্ঠেতবর্ণ সহস্রদলবিশিষ্ট নবম-চক্র সহস্রার অবস্থিত। সহস্রদল পদ্মের চারি দিকে পঞ্চাশ দল বিরাজিত এবং উপর্যুপরি কুড়ি স্তরে সজ্জিত। প্রত্যেক স্তরে পঞ্চাশ দলে পঞ্চাশ মাতৃকা বর্ণ আছে।

সহস্রদলকমল-কর্ণিকাত্তস্তরে ত্রিকোণ চক্রমণ্ডল আছে। তাহার অন্ন নাম শক্তি মণ্ডল। এই শক্তি মণ্ডলের তিন কোণে যথাক্রমে হ, ল, ক্ষ, এই তিন বর্ণ আছে এবং তিন দিকে সমস্ত স্বর ও বাঞ্জনবর্ণ সন্নিবিষ্ট রহিয়াছে।

এই শক্তিমণ্ডল মধ্যে তেজোময় বিসর্গাকার মণ্ডল বিশেষ আছে। তদুপরি মধ্যাহ্নকালীন কোটীস্থ্যস্বরূপ তেজঃপুঞ্জ একটা বিন্দু আছে; তাহা বিস্কৃত ফটিক সদৃশ ষ্ঠেতবর্ণ। এই বিন্দুই পদ্মভাষিনী নামে

জগৎপত্তি-পালন-নাশকরণশীল পরমেশ্বর। ইনিই অজ্ঞান তিমিরের সূর্য্যস্বরূপ পরমাত্মা। ইহাকেই ভিন্ন ভিন্ন সম্প্রদায় ভিন্ন ভিন্ন নামে অভিহিত করিয়া থাকেন। সাধন বলে এই বিন্দু প্রত্যক্ষ করাকে ব্রহ্ম-সাক্ষাৎকার বলে।

‘পরমশিব ঐ বিন্দু সত্যত গলিত সুখা স্বরূপ। ইহার মধ্যে সমস্ত সুখার আধার গোমূত্রবর্ণা অম্মা নামক কলা আছে। ইনিই আনন্দ ভৈরবী। ইহার মধ্যে অর্দ্ধচন্দ্রাকার নির্ঝাল কামকলা আছেন। এই নির্ঝাল কামকলাই সকলের ইষ্টদেবতা। তন্মধ্যে তেজোরূপ পরম নির্ঝাল শক্তি—তৎপরে নিরাকার মহাশূন্য।

এই সহস্রদল পদ্মে কল্পতরু আছে। তন্মূল চতুর্দ্বারসংযুক্ত জ্যোতির্মন্দির; তাহার মধ্যে পঞ্চদশ অক্ষরাগ্নিকা বেদিকা। তত্‌পরি রত্ন-সিংহাসনে চণকাকার মহাকালী ও মহারুদ্র আছেন; তাহা মহাজ্যোতিঃ-দ্বয়। ইহারই নাম চিন্তামণিগৃহে মায়াচ্ছাদিত পরমাত্মা।

এই সহস্রদলপদ্ম ধ্যান করিলে জগদীশ্বরত্ব প্রাপ্ত হয়।

এক্ষণে কামকলাতত্ত্ব জানা আবশ্যক। কিন্তু শ্রীশ্রীগুরুদেব ভক্ত ও পূর্ণাভিষিক্ত ব্যক্তি ব্যতীত

## কামকলা-তত্ত্ব

—\*—

সাধারণের নিকট প্রকাশ করিতে নিষেধ করিয়াছেন; তাই সাধারণ পাঠকগণের নিকট সে গুহ্যতত্ত্ব প্রকাশ করিতে পারিলাম না। এই

পুস্তকে কামকলা বলিয়া যে যে স্থানে উল্লিখিত হইয়াছে সেই সেই স্থানে ত্রিকোণাকার ভাবিয়া লইবেন। প্রোক্ত নয় চক্র ব্যতীত মনঃচক্র, সোম-চক্র প্রভৃতি আরও অনেক গুপ্ত চক্র আছে ; এবং পূর্বোল্লিখিত নয়-চক্রের প্রত্যেক চক্রের নীচে একটি করিয়া প্রস্ফুটিত উর্দ্ধমুখ চক্র আছে। বাহ্যভায়ে এবং মুদ্রা\* অভাবে গ্রন্থধানি অমুদ্রিত থাকিবে এই চিন্তায় সম্যকতত্ত্ব বিশদ বর্ণনা করিতে পারিলাম না। তবে যে পর্য্যন্ত বর্ণিত হইল, তাহাই সাধকগণের পক্ষে যথেষ্ট বলিয়া মনে করি। প্রোক্ত নবচক্রে ধ্যানকালে সাধকগণের একটি

## বিশেষ কথা

—\*—

জানা আবশ্যক। পদ্মগুলি সর্বতোমুখী ; কিন্তু যাহারা ভোগী, অর্থাৎ দল কামনা করেন, তাঁহারা পদ্ম সমুদয় অধোমুখী চিন্তা করিবেন আর যাহারা যোগী অর্থাৎ মোক্ষাভিলাষী, তাঁহারা উর্দ্ধমুখ চিন্তা করিবেন। এইরূপ ভাবভেদে উর্দ্ধ বা অধোমুখ চিন্তা করিবেন। আর পদ্ম সমুদয় অতি সূক্ষ্ম—ভাবনা করা যায় না বলিয়া চতুরঙ্গুলি কল্পনা করিয়া চিন্তা করিতে হয়



## ষোড়শাধারং



পাদানুষ্ঠা চ গুল্ফো চ \* \* \* ।

পায়ুমূলং তথা পশ্চাৎ দেহমধ্যঞ্চ মেট্রকং ॥

নাভিচ্চ হৃদয়ং গার্গি কণ্ঠকূপস্তথৈব চ ।

তালুমূলঞ্চ নাসায়া মূলং চাক্ষৌশ্চ মণ্ডলে ।

ভ্রুবোর্মধ্যং ললাটঞ্চ মূৰ্দ্ধা চ মুনিপুঙ্গবে ॥

—যোগী যাজ্ঞবল্ক্য

প্রথম—দক্ষিণ পাদানুষ্ঠা, দ্বিতীয়—পাদগুল্ফ, তৃতীয়—গুহদেশ, চতুর্থ—লিঙ্গমূল, পঞ্চম নাভিগুণ, ষষ্ঠ—হৃদয়, সপ্তম—কণ্ঠকূপ, অষ্টম—জিহ্বাগ্র, নবম—দস্তাধার, দশম—তালুমূল, একাদশ—নাসাগ্রভাগ, দ্বাদশ—ক্রমধ্য, ত্রয়োদশ—নেত্রাধার, চতুর্দশ—ললাট, পঞ্চদশ—মূৰ্দ্ধা ও ষোড়শ—সহস্রার, এই ষোলটি আধার। ইহার এক এক স্থানে ক্রিয়াবিশেষ অনুষ্ঠানে লয়যোগ সাধন হয়। ক্রিয়া কোশল সাধনকল্পে লিখিত হইল।

## ত্রিলক্ষ্যং

—\*—

আদিলক্ষ্যঃ স্বয়ম্ভুচ্চ দ্বিতীয়ঃ বাণসংজ্ঞকম্ ।

ইতরং তৎপরে দেনি জ্যোতারূপং সদা ভজ ॥



স্বরভূলিঙ্গ, বাণলিঙ্গ ও ইতরলিঙ্গ এই তিন লিঙ্গই ত্রিলিঙ্গ্য। এই লিঙ্গত্রয় যথাক্রমে মূলধার, অনাহত ও আজ্ঞাচক্রে অধিষ্ঠিত আছেন।

## ব্যোমপঞ্চকং

—\*—

আকাশন্ত মহাকাশং পরাকাশং পরাৎপরম্।

তত্ত্বাকাশং সূর্য্যাকাশং আকাশং পঞ্চলক্ষণম্॥

আকাশ, মহাকাশ, পরাকাশ, তত্ত্বাকাশ ও সূর্য্যাকাশ এই পঞ্চব্যোম।  
পৃথ্বী, জল, অগ্নি, বায়ু ও আকাশ এই পঞ্চ তত্ত্বকে পঞ্চাকাশ বলে। এই  
পঞ্চাকাশের বাসস্থান শরীর তত্ত্বে বর্ণিত হইয়াছে।

## গ্রন্থিত্রয়

—\*—

ব্রহ্মগ্রন্থি, বিষ্ণুগ্রন্থি ও রুদ্রগ্রন্থি এই তিনটিকে গ্রন্থিত্রয় বলে। মণিপুর-  
পদ্ম ব্রহ্মগ্রন্থি, অনাহতপদ্ম বিষ্ণুগ্রন্থি ও আজ্ঞাপদ্ম রুদ্রগ্রন্থি নামে  
অভিহিত।

## শক্তিত্রয়

উর্দ্ধশক্তির্ভবেৎ কণ্ঠঃ অধঃশক্তির্ভবেদ্ গুহঃ ।

মধ্যশক্তির্ভবেন্নাভিঃ শক্ত্যতীতং নিরঞ্জনম্ ॥

—জ্ঞানসঙ্কলিনী তন্ত্র

কণ্ঠদেশে—বিগুদ্ধচক্রে উর্দ্ধশক্তি, গুহদেশে মূলাধার চক্রে অধঃশক্তি ও নাভিদেশে—মণিপূর চক্রে মধ্যশক্তি বিরাজিতা আছেন। ইহাদিগকে নামাস্তরে জ্ঞান, ইচ্ছা ও ক্রিয়া অথবা গোবরী, ব্রাহ্মী ও বৈষ্ণবী বলে। এই শক্তিত্রয়ই প্রণবের জ্যোতিঃ স্বরূপ। যথা—

ইচ্ছা ক্রিয়া তথা জ্ঞানং গোবরী ব্রাহ্মী চ বৈষ্ণবী ।

ত্রিধা শক্তিঃ স্থিতা লোকে তৎপরং জ্যোতিরোমিতি ।

—মহানির্বাণ তন্ত্র, ৪

মূলা প্রকৃতি সত্ত্ব, রজঃ ও তমোগুণ ভেদে তিন গুণে বিভক্ত হইয়া সৃষ্টিকার্য্য সম্পাদন করেন।



সর্বার্থ-সাধিনী, সর্বশক্তি-প্রদায়িনী, সচ্চিদানন্দ-স্বরূপিণী, শঙ্কুসীমন্তিনী শিবানীর শক্তিতে সুধী সাধকগণের সাধন-সরণি সুগম সাধনোদ্দেশে ও সুবিধার্থে সর্বাত্মে সানন্দে সাধামত সম্যক্ শরীর-তত্ত্ব অশৃঙ্খলে ও সুন্দর ভাবে সন্নিবেশিত করিয়া অধুনা

## যোগ-তত্ত্ব



আলোচনায় প্রবৃত্ত হইলাম। যোগ কাহাকে বলে?—

সংযোগো যোগ ইত্যুক্তো জীবাত্মপরমাত্মনোঃ।

— যোগী যাজ্ঞবল্ক্য .

জীবাত্মা ও পরমাত্মার সংযোগই যোগ। তদ্বিন্ন দেহকে দৃঢ়করণের নাম যোগ, ননকে স্থিতির করণের নাম যোগ, চিত্তকে একতান করার নাম যোগ, প্রাণ ও অপান বায়ুর সংযোগ করার নাম যোগ, নাদ ও বিন্দু একত্র করার নাম যোগ, প্রাণবায়ুকে রুদ্ধ করার নাম যোগ, সহস্রারস্থিত পরমশিবের সহিত কুণ্ডলিনী শক্তির সংযোগের নাম যোগ। এহা ব্যতীত শাস্ত্রে অসংখ্য প্রকার যোগের কথা উক্ত হইয়াছে। যথা—সাংখ্যযোগ, ক্রিয়াজ্ঞানযোগ, লয়যোগ, হঠযোগ, রাজযোগ, কন্মযোগ, জ্ঞানযোগ, ভক্তিযোগ, ধ্যানযোগ, বিজ্ঞানযোগ, ব্রহ্মযোগ, বিবেকযোগ, বিভূতিযোগ, প্রকৃতি-পুরুষযোগ, নস্ত্রযোগ, পুরুষোত্তমযোগ, মোক্ষযোগ ও রাজাধিরাজযোগ। ফলে ভাব-ব্যাপক কৰ্ম্মমাত্রকেই যোগ বলা যায়। এবম্প্রকার বহুবিধ যোগ ঐ এক প্রকার যোগেরই অর্থাৎ জীবাত্মা ও পরমাত্মার সম্মিলনেরই অঙ্গপ্রত্যঙ্গ মাত্র। বস্তুতঃ যোগ একই প্রকার বই তই প্রকার নহে; তবে ঐ একই প্রকার যোগ সাধনের সোপানীভূত যে সমস্ত প্রক্রিয়া আছে, সেই সমস্তই স্থানবিশেষে—উপদেশবিশেষে এক একটা স্বতন্ত্র যোগ বলিয়া উক্ত হইয়াছে। কিন্তু জীবাত্মা ও পরমাত্মার সংযোগ সাধনই যোগের প্রকৃত উদ্দেশ্য। এক্ষণে দেখা যাউক, কি উপায়ে

জীবাত্মা ও পরমাত্মার সংযোগ সাধিত হয়। তাহার সহজ উপায় বক্ষ্যমাণ যোগের প্রণালী। যোগের আটটি অঙ্গ আছে। যোগসাধনার সমস্ত লাভ করিতে হইলে

## যোগের আটটি অঙ্গ



সাধন করিতে হইবে। সাধন অর্থে অভ্যাস ; যোগের আটটি অঙ্গ

যমশ্চ নিয়মশ্চৈব আসনঞ্চ তথৈব চ ।

প্রাণায়ামস্তথা গার্গি প্রত্যাহারশ্চ ধারণা ।

ধানং সমাধিরেতানি যোগাঙ্গানি বরাননে ॥

— যোগী বাজবল্লভ, ১৮৫৫

যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই আটটি যোগের অঙ্গ। যোগ সাধন করিতে হইলে অর্থাৎ পূর্ণমানুষ হইয়া পরূপ জ্ঞান লাভ করিতে হইলে, এই অষ্টযোগাঙ্গের সাধনা অর্থাৎ অভ্যাস করিতে হয়। প্রথমতঃ

## যম

—\*—

কাহাকে বলে এবং তাহার সাধন প্রণালী জানা আবশ্যক।

অহিংসা-সত্যাস্তেয়-ব্রহ্মচর্য্যাপরিগ্রহা যমাঃ ।

—পাতঞ্জল, সাধন-পাদ ৩০

অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য্য ও অপরিগ্রহ এইগুলিকে যম বলে।

‘অহিংসা,—

মনোবাক্কায়ৈঃ সৰ্বভূতানামপীড়নং অহিংসা ॥

মন, বাক্য ও দেহ দ্বারা সৰ্বভূতের পীড়া উপস্থিত না করার নান অহিংসা । যখন মনোমধ্যে হিংসার ছায়াপাত মাত্র না হইবে, তখনই অহিংসা সাধন হইবে ।

অহিংসাপ্রতিষ্ঠায়াং তৎসন্নিধৌ বৈরত্যাগঃ ।

—পাতঞ্জল, সাধন-পাদ, ৩৫

যখন হৃদয়ে দৃঢ়রূপে অহিংসা প্রতিষ্ঠিত হইবে, তখন অপরে তাহার নিকট আপন আপন স্বাভাবিক বৈরিতা পরিত্যাগ করিবে । অর্থাৎ চিন্তা হিংসাশূন্য হইলে সর্প, ব্যাঘ্র প্রভৃতি হিংস্র জন্তুরাও তাহার হিংসা করিবে না ।

সত্য,—

পরহিতার্থং নাড়্‌ মনসো বথার্থং সত্যম্ ।

পরহিতের জন্য বাক্য ও মনের যে বথার্থ ভাব, তাহাকে সত্য বলে । সরল চিন্তে অপকট বাক্য, যাহাতে দুরভিসন্ধির লেশমাত্র নাই, তাহাই সত্যভাষণ । সত্য স্বভাবগত হইলে আর মনে যখন মিথ্যার উদয় হইবে না, তখনই সত্যসাধন হইবে ।

সত্যপ্রতিষ্ঠায়াং ক্রিয়াফলাশ্রয়ত্বম্ ।

—পাতঞ্জল, সাধন-পাদ, ৩৬

অন্তরে সত্য প্রতিষ্ঠিত হইলে, কোন ক্রিয়া না করিয়াই তাহার ফললাভ হইয়া থাকে । অর্থাৎ সত্য প্রতিষ্ঠিত ব্যক্তির বাক্য সিদ্ধ হয় ।

অস্তেয়,—

পরদ্রব্যাপহরণতাগোহস্তেয়ম্ ।

পরের দ্রব্য অপহরণ পরিত্যাগ করার নাম অস্তেয় । পরদ্রব্য গ্রহণের ইচ্ছা মাত্র যখন মনে উদ্ভিত হইবে না, তখনই অস্তেয় সাধন হইবে ।

অস্তেয়প্রতিষ্ঠায়াং সর্ববরজ্জোপস্থানম্ ।

—পাতঞ্জল, সাধন-পাদ, ৩৭

অচৌর্য্য প্রতিষ্ঠিত হইলে, তাঁহার নিকট সমস্ত রত্ন আপনা আপনি আসিয়া থাকে । অর্থাৎ অস্তেয় প্রতিষ্ঠিত ব্যক্তির কখনই ধনরত্নের অভাব হয় না ।

**ব্রহ্মচর্য্য**

ব্রহ্মচর্য্যং ব্রহ্মচর্য্যম্ ।

শরীরস্থ বীৰ্য্যকে অবিচলিত ও অবিকৃত অবস্থায় ধারণ করার নাম ব্রহ্মচর্য্য । শুক্রই ব্রহ্ম ; স্মৃতরাং সর্বত্র, সর্বদা, সর্বাবস্থায় মৈথুন বর্জন করিয়া বীৰ্য্যধারণ করা কর্তব্য । অষ্টবিধ মৈথুন পরিত্যাগ করিলে ব্রহ্মচর্য্য-সাধন হইবে ।

ব্রহ্মচর্য্যপ্রতিষ্ঠায়াং বীৰ্য্যলাভঃ ।

—সাধন-পাদ, পাতঞ্জল, ৩৮

ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠা হইলে বীৰ্য্য লাভ হয় । অর্থাৎ ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠিত ব্যক্তির দেহে ব্রহ্মণ্যদেবের বিমল জ্যোতিঃ প্রকাশ পাইয়া থাকে ।\*

\* আমাদের “ব্রহ্মচর্য্য-সাধন” নামক গ্রন্থে এতদ্বিধ সমাক প্রকাশিত হইয়াছে ও ব্রহ্মচর্য্য রক্ষার উপায় বর্ণিত আছে ।

## অপরিগ্রহ,

দেহরক্ষাতিরিক্তভোগসাধনাস্বীকারোহপরিগ্রহঃ ।

দেহরক্ষার অতিরিক্ত ভোগসাধন পরিত্যাগ করার নাম অপরিগ্রহ । স্থূল কথা লোভ পরিত্যাগ করাকেই অপরিগ্রহ বলা যায় । যখন ‘ইহা চাই, উহা চাই’ মনেই হইবে না, তখনই অপরিগ্রহ সাধন হইবে ।

অপরিগ্রহপ্রতিষ্ঠায়াং জন্মকথন্তাসংবোধঃ ।

— পাতঞ্জল, সাধন-পাদ, ৩৯

অপরিগ্রহ প্রতিষ্ঠিত হইলে পূর্বজন্মের কথা স্মৃতিপথে উদিত হইবে ।

এই সমস্তগুলির সাধনা হইলে যমসাধনা হইল । প্রকৃত মনুষ্যত্ব লাভ করিতে হইলে সকল দেশের সর্বশ্রেণীর লোকদিগকেই এই যমসাধনায় সিদ্ধিলাভ করিতে হয় । ইহা না করিলে মানুষ ও পশুতে কিছু প্রভেদ থাকে না । এখন

## নিয়ম



কাহাকে বলে ও তাহা কি প্রকারে সাধন করিতে হয়, অবগত হইতে হইবে ।

শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ ।

—পাতঞ্জল, সাধন-পাদ, ৩২

শৌচ, সন্তোষ, তপস্বা, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বরপ্রণিধান—এই পাঁচ প্রকার ক্রিয়ার নাম নিয়ম । ইহাদিগকে অভ্যাসের নাম নিঃসংশয় ।

শৌচ, —

শৌচং তু দ্বিবিধং প্রোক্তং বাহ্যমাত্মন্যন্তরন্তথা ।

মৃজ্জালাভ্যাং স্মৃতং বাহ্যং মনঃশুদ্ধিস্তথাস্তরং ॥

—যোগী যাজ্ঞবল্ক্য

শরীর ও মনের মালিষ্ঠ দূর করিবার নাম শৌচ । তাই বলিয়া সাবান, ফুলেলা বা এসেন্স প্রভৃতি বিলাসিতার বাহার নহে ; গোময়, মৃত্তিকা ও জলাদি দ্বারা শরীরের এবং দয়াদি সদগুণ দ্বারা মনের মালিষ্ঠ দূর করিতে হয় ।

শৌচাং স্বাস্থ্যজুগুপ্সা পরৈরসম্ভব ।

—পাতঞ্জল, সাধন-পাদ, ৪০

শুচি থাকায় নিজ দেহকে অশুচি বোধে তৎপ্রতি অবজ্ঞা জন্মে এবং পরসঙ্গ করিতেও ঘৃণা জন্মায় । তখন অবধূত গীতার এই মহান্ বাক্য মনে পড়ে । যথা —

বিষ্ঠাদিনরকং ঘোরং ভগং চ পরিনির্শ্রিতম্ ।

কিমু পশ্যসি রে চিত্তং কথং তত্রৈব ধাবসি ॥

—৮।১৪

সন্তোষ, —

যদচ্ছালাভতো নিত্যং মনঃ পুংসো ভবেদিতি ।

বা ধীস্তামৃষয়ঃ প্রাহুঃ সন্তোষং সুখলক্ষণং ॥

—যোগী যাজ্ঞবল্ক্য

প্রতিদিন বাহ্য কিছু লাভে মনে সন্তুষ্টরূপ বুদ্ধি থাকাকেই সন্তোষ কহে । স্থল কথায়—দুরাকাঙ্ক্ষা পরিত্যাগ করার নাম সন্তোষ ।



সন্তোষাদমুত্তমঃ সুখলাভঃ ।

—পাতঞ্জল, সাধন-পাদ, ৪২

সন্তোষ সিদ্ধ হইলে অমুত্তম সুখ লাভ হয়। সে সুখ অনির্বচনীয়, বিষয়-নিরপেক্ষ সুখ অর্থাৎ বাহ্যবস্তুর সহিত এই সুখের কোন সম্বন্ধ নাই।

তপস্যা ১---

বিধিনোক্তেন মার্গেন কৃচ্ছ্রচান্দ্রায়ণাদিভিঃ ।

শরীরশোষণং প্রাহস্তপস্যাং তপ উত্তমং ॥

—যোগী বাস্তববাক্য

বেদবিধানানুসারে কৃচ্ছ্রচান্দ্রায়ণাদি ব্রতোপবাস দ্বারা শরীর শুষ্ক করাকে উত্তম তপস্যা বলে। তপস্যা না করিলে যোগসিদ্ধি লাভ করা বাইতে পারে না। যথা—

নাতপস্বিনো যোগঃ সিধ্যতি ।

তপস্যা সাধন করিলে অগ্নিমাди ঐশ্বর্য লাভ হয়। যথা—

কায়েন্দ্রিয়সিদ্ধিরশুদ্ধিক্ষয়ান্তপসঃ ।

—পাতঞ্জল, সাধন-পাদ, ৪৩

তপস্যা দ্বারা শরীরের ও ইন্দ্রিয়ের অশুদ্ধি ক্ষয় হইয়া যায়। অর্থাৎ দেহশুদ্ধি হইলে ইচ্ছানুসারে দেহকে স্থল বা স্থল করিবার ক্ষমতা জন্মে এবং ইন্দ্রিয়শুদ্ধি হইলে স্থল দর্শন, শ্রবণ, স্পর্শ, স্বাদগ্রহণ ও স্পর্শ ইত্যাদি স্থল বিষয় সকল গ্রহণে শক্তি জন্মে।

স্বাধ্যায়ঃ—

স্বাধ্যায়ঃ প্রণবশ্রীকৃষ্ণপুরুষসূক্তাদিমন্ত্রাণাং জপঃ মোক্ষশাস্ত্রাধ্যয়নঞ্চ ।

প্রণব ও সূক্তমন্ত্রাদি অর্থচিন্তা পূর্বক জপ এবং বেদ ও ভক্তিশাস্ত্রাদি ভক্তি পূর্বক অধ্যয়ন করাকে স্বাধ্যায় বলে ।

স্বাধ্যায়াদিষ্টদেবতাসম্প্রয়োগঃ ।

—পাতঞ্জল, সাধন-পাদ, ৪৪

স্বাধ্যায় দ্বারা ইষ্টদেবতার দর্শন লাভ হইয়া থাকে ।

ঈশ্বরপ্রতিষ্ঠান,—

ঈশ্বরপ্রতিষ্ঠানাদ্বা ।

—পাতঞ্জল-দর্শন

ভক্তি-শ্রদ্ধা সহকারে ঈশ্বরে চিন্তা সমর্পণ করিয়া তাঁহার উপাসনার নাম ঈশ্বরপ্রতিষ্ঠান ।

সমাধিরীশ্বরপ্রতিষ্ঠানাৎ ।

—পাতঞ্জল, সাধন-পাদ, ৪৫

ঈশ্বরপ্রতিষ্ঠান দ্বারা যোগের চরম ফল সমাধি সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে ।

ঈশ্বরপ্রতিষ্ঠান দ্বারা যত শীঘ্র চিন্তের একাগ্রতা সাধিত হয়, অল্প প্রকারে তত শীঘ্র কখনই কাফ্য সিদ্ধি হয় না । কেননা তাঁহার চিন্তায় তাঁহার ভাস্বর জ্যোতিঃ হৃদয়ে আপতিত হইয়া সমস্ত মলরাশি বিদূরিত করিয়া দেয় । এক্ষণে যোগের তৃতীয়াক

## আসন

— ❦ —

কিছুপে সাধন করিতে হয় তাহা জানিতে হইবে।

স্থিরমুখমাসনম্ :

—পাতঞ্জল, সাধন-পাদ, ৪৩

শরীর না পড়ে, না টলে, বেদনা প্রাপ্ত না হয়, চিত্তের কোনরূপ উদ্বেগ না জন্মে, এইরূপ ভাবে স্থখে উপবেশন করিবার নাম আসন। যোগশাস্ত্রে বহুপ্রকার আসনের কথা উল্লিখিত আছে। তাহার মধ্যে প্রধান কয়েকটি আসন ও সাধনকৌশল “সাধনকল্পে” প্রদর্শিত হইল।

তঃ। দ্বন্দ্বানভিঘাতঃ ।

— সাধন-পাদ পাতঞ্জল, ৪৮

আসন অভ্যাস দ্বারা সর্বপ্রকার দ্বন্দ্ব নিবৃত্ত হয়। অর্থাৎ শীত, গ্রীষ্ম ক্রোধ, তৃষ্ণা, রাগ ও ঘৃণা প্রভৃতি দ্বন্দ্বসকল যোগসিদ্ধির ব্যাঘাত করিতে পারে না। আসন অভ্যাস হইলে যোগের শ্রেষ্ঠ ও গুরুতর বিষয় চতুর্থ

প্রাণায়াম

অভ্যাস করিতে হয়। আগে দেখা যাউক, প্রাণায়াম কাহাকে বলে

তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসযোগ্যগতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ ।

—পাতঞ্জল, সাধন-পাদ, ৪৯

শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতি ভঙ্গ করিয়া শাস্ত্রোক্ত নিয়মে বিধৃত করার নাম প্রাণায়াম । তত্ত্বিন্ন প্রাণ ও অপান বায়ুর সংযোগকেও প্রাণায়াম বলে । যথা—

প্রাণাপানসমাযোগঃ প্রাণায়াম ইতীরিতঃ ।

প্রাণায়াম ইতি প্রোক্তো রেচকপূরককুস্তকৈঃ ॥

— যোগী যাক্তবাক্য, ৩২

প্রাণায়াম বলিলে আমরা সাধারণতঃ রেচক, পূরক ও কুস্তক এই ত্রিবিধ ক্রিয়াই বুঝিয়া থাকি । বহিঃস্থ বায়ু আকর্ষণ করিয়া অভ্যন্তর অংশ পূরণ করাকে পূরক, জলপূর্ণ কুস্তের ত্রায় অভ্যন্তরে বায়ু ধারণ করাকে কুস্তক এবং ঐ ধৃত বায়ুকে বাহিরে নিঃসারণ করাকে রেচক বলে । প্রথমে হস্তের দক্ষিণ অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট ধারণ করতঃ বায়ু রোধ করিয়া গ্ৰণব ( ঐ ) অথবা আপন আপন ইষ্টমন্ত্র ঘোড়শ বার জপ করিতে করিতে বাম নাসাপুট দ্বারা বায়ু পূরণ করিয়া, কনিষ্ঠা ও অনাগিকা অঙ্গুলি দ্বারা বাম নাসাপুট ধারণ করিয়া বায়ু রোধ করতঃ ঐ বা মূলমন্ত্র চৌষটি বার জপ করিতে করিতে কুস্তক করিবেন ; তৎপরে অঙ্গুষ্ঠ দক্ষিণ নাসাপুট হইতে তুলিয়া লইয়া ঐ বা মূলমন্ত্র জপ করিতে করিতে দক্ষিণ নাসাপুট দিয়া বায়ু রেচন করিবেন । এই ভাবে পুনরায় বিপরীতক্রমে অর্থাৎ শ্বাসত্যাগের পর ঐ দক্ষিণ নাসিকা দ্বারাই ঐ বা মূলমন্ত্র জপ করিতে করিতে পূরক এবং উভয় নাসাপুট ধরিয়া কুস্তক, শেষে বাম নাসায় রেচন করিবেন । অতঃপর পুনরায় অবিকল প্রথম বারের ত্রায় নাসাধারণ ক্রমানুসারে পূরক, কুস্তক ও রেচক করিবেন । বাম হস্তের কররেখায় জপের সংখ্যা রাখিবেন ।

প্রথম প্রথম প্রাপ্তকৃত সংখ্যায় প্রাণায়াম করিতে হইলে, ৮।৩২।১৬ অথবা ৩।১৬।৮ বার জপ করিতে করিতে প্রাণায়াম করিবেন। অল্প ধর্ম্মাবলম্বিগণ বা ঐহাদের মন্ত্র জপের সুবিধা নাই, তাঁহারা এক, দুই একরূপ সংখ্যায় দ্বারাই প্রাণায়াম করিবেন; নতুবা ফল হইবে না। কেন না তালে তালে নিঃশ্বাস-প্রশ্বাসের কার্য্য সম্পন্ন করিতে হয়। আর সাবধান! যেন সবেগে রেচক বা পূরক না হয়। রেচকের সময় বিশেষ সতর্ক ও সাবধান হওয়া কর্তব্য। একরূপ অল্প বেগে শ্বাস পরিত্যাগ করিতে হইবে যে, হস্তস্থিত শক্ত যেন নিঃশ্বাসবেগে উড়িয়া না যায়। প্রাণায়াম-কালীন সুশ্বাসনে উপবেশন করিয়া মেরুদণ্ড, ঘাড়, মস্তক সোজা ভাবে রাখিতে হয় এবং ক্রুর মাঝারে দৃষ্টি রাখিতে হয়। ইহাকে সাহি - কুস্তিকা বলে। যোগশাস্ত্রে অষ্ট প্রকার কুস্তকের কথা উল্লেখ আছে। যথা—

সহিতঃ সূর্য্যভেদশ্চ উজ্জায়ী শীতলী তথা ।

ভদ্রিকা আমরী মূর্ছা কেবলী চাক্ষু কুস্তিকা ॥

—গোরক্ষসংহিতা, ১২৫

সহিত, সূর্য্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলী, ভদ্রিকা, আমরী, মূর্ছা ও কেবলী এই আট প্রকার কুস্তক।\* ইহাদের বিশেষ বিবরণ মুখে বলিয়া, কৌশল দেখাইয়া না দিলে সাধারণের কোন উপকার দর্শিবে না, তাই ক্ষান্ত রহিলাম। বিশেষতঃ তত্ত্বের অভাব; তত্ত্ব থাকিলে শঙ্কা ছিল না, ডঙ্কা মারিয়া এ লঙ্কা সে লঙ্কা লিখিতে পারিতাম।

\* মৎসরাং “জ্ঞানী গুরু” গ্রন্থে উক্ত অষ্ট প্রকার প্রাণায়ামের সাধন-পদ্ধতি লিপিত হইয়াছে।

ততঃ ক্রীয়তে প্রকাশাবরণম্ ।

—পাতঞ্জল, সাধন-পাদ ৫২

প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলে মোহরূপ আবরণ ক্ষয়প্রাপ্ত হইয়া দিব্যজ্ঞান প্রকাশিত হয় ; প্রাণায়ামপরায়ণ ব্যক্তি সর্বরোগমুক্ত হইবেন ; কিন্তু অস্থিষ্ঠানের ব্যতিক্রমে নানাবিধ রোগ উৎপত্তি হয় । \* যথা—

প্রাণায়ামেন যুক্তেন সর্বরোগক্ষয়ো ভবেৎ ।

অযুক্তাভ্যাসযোগেন সর্বরোগসমুদ্ভবঃ ॥

হিকা শ্বাসশ্চ কাসশ্চ শিরঃকর্ণাঙ্কিবেদনা ।

ভবন্তি বিবধা দোষাঃ পবনশ্চ ব্যতিক্রমাৎ ॥

—সিদ্ধিযোগ

নিয়মমত প্রাণায়াম করিলে সর্বরোগ ক্ষয় হয় ; কিন্তু অনিয়ম ও বায়ুর ব্যতিক্রম হইলে হিকা, শ্বাস, কাস ও চক্ষু-কর্ণ-মস্তকের পীড়াদি নানা রোগ সমুদ্ভব হইয়া থাকে ।



প্রাণায়াম রীতিমত অভ্যাস হইলে যোগের পঞ্চমাত্র

## প্রত্যাহার

—\*—

সাধন করিতে হয় । প্রাণায়াম অপেক্ষা প্রত্যাহার আরও কঠিন ব্যাপার । যথা—

স্বস্ববিষয়সম্প্রয়োগাভাবে চিন্তাস্বরূপানুকার ইবেন্দ্রিয়াণাং

প্রত্যাহারঃ ।

—পাতঞ্জল, সাধন-পাদ ৫৪

প্রত্যেক ইন্দ্রিয়ের আপন আপন গ্রহীতব্য বিষয় পরিত্যাগ করিয়া অবিকৃতাবস্থায় চিন্তের 'অনুগত' হইয়া থাকার নাম প্রত্যাহার। ইন্দ্রিয়গণ স্বভাবতঃ ভোগ্য বিষয়ের প্রতি প্রধাবিত হইয়া থাকে, সেই বিষয় হইতে তাহাদিগকে প্রতিনিবৃত্ত করাকে প্রত্যাহার বলে।

ততঃ পরমবশ্যতেন্দ্রিয়াণাম্ ।

---পাতঞ্জল, সাধন-পাদ, ৫৫

প্রত্যাহার সাধনায় ইন্দ্রিয়গণ বশীভূত হয়। প্রত্যাহারপরায়ণ যোগী প্রকৃতিকে চিন্তের বশে আনয়ন করিয়া পরম স্থৈর্য লাভ করিবেন, ইহাতেই বহিঃপ্রকৃতি বশীভূত হইবেন। প্রত্যাহারের পরে যোগের ষষ্ঠাঙ্গ

## ধারণা

—\*—

সাধন করিতে হয়। ধারণা কাকে বলে ?

দেশবন্ধুশ্চিন্তাস্থ ধারণা ।

—পাতঞ্জল, বিভূতি-পাদ, ১

চিন্তকে দেশবিশেষে বন্ধন করিয়া রাখার নাম ধারণা অর্থাৎ পূর্বোক্ত

‘ষোড়শাধারে কিম্বা কোন দেবদেবীর প্রতিমূর্তিতে আবদ্ধ করিয়া রাখার নাম ধ্যাননা ।

বিষয়ান্তর চিন্তা পরিত্যাগ করিয়া যে কোন একটা বস্তুতে চিত্তকে আরোপণ করতঃ বাধিবার চেষ্টা করিলে ক্রমশঃ চিত্ত একমুখী হইবে । ধারণা স্থায়ী হইলে ক্রমে তাহাই

ধ্যান

—\*—



নামক যোগের সপ্তমাদ্ধে পরিণত হইবে । যথা—

তত্র প্রত্যয়েকতানতা ধ্যানম্ ।

—পাতঞ্জল, বিভূতি-পাদ, ২

ধারণা দ্বারা ধারণীয় পদার্থে চিত্তের যে একাগ্রতা ভাব জন্মে, তাহার নাম ধ্যান । চিত্ত দ্বারা আত্মার স্বরূপ চিন্তা করাকে ধ্যান বলে । সগুণ ও নিগুণ ভেদে ধ্যান দুই প্রকার ।

পরব্রহ্মের কিম্বা সহস্রারস্থিত পরমাত্মার ধ্যান করার নাম নিগুণ ধ্যান ।

সূর্য্য, গণপতি, বিষ্ণু, শিব ও আত্মা প্রকৃতি কিম্বা ঘটক্রস্থিত ভিন্ন ভিন্ন দেবতার ধ্যান করার নাম সগুণ ধ্যান ।

সগুণ ও নিগুণ ধ্যান ভিন্ন জ্যোতিঃ ধ্যান অনেকে করিয়া থাকেন । ধ্যানের পরিপক্বাবস্থাই



## সমাধি



ধ্যান গাঢ় হইলে, ধোয়বস্ত্র ও আমি—একরূপ জ্ঞান থাকে না। চিত্ত তখন ধোয় বস্ত্রতেই বিনিবেশিত; স্থূল কথায় তাহাতে লীন। সেই লয় অবস্থাকেই সমাধি বলে।

তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশৃণুমিব সমাধিঃ ।

—পাতঞ্জল, বিভূতি-পাদ, ৩

কেবল সেই পদার্থ (স্বরূপ আত্মা) আছেন, এইরূপ আত্মাস জ্ঞান নাত্র থাকিবে, আর কিছু জ্ঞান থাকিবে না, চিত্তের ধোয় বস্ত্রতে এইরূপ যে তন্ময়তা, তাহার নাম সমাধি। জীবাত্মা ও পরমাত্মার সমতাবস্থাকে সমাধি বলে। যথা—

সমাধিঃ সমতাবস্থা জীবাত্মপরমাত্মানোঃ ।

—দত্তাত্রেয় সংহিতা

বেদান্তমতে সমাধি দুই প্রকার। যথা সবিবাক্য ও নির্বিকল্প। জ্ঞাতা, জ্ঞান জ্ঞেয়, এই পদার্থত্রয়ের ভিন্ন ভিন্ন জ্ঞানসম্বন্ধেও অদ্বিতীয় ব্রহ্মবস্ত্রতে অখণ্ডাকার চিত্তবৃত্তির অবস্থানের নাম সবিবাক্য সমাধি। পাতঞ্জল দর্শনে ইহাই সম্প্রজ্ঞাত সমাধি নামে উক্ত আছে।

জ্ঞাতা, জ্ঞান ও জ্ঞেয় এই পদার্থত্রয়ের ভিন্ন ভিন্ন জ্ঞানের অভাব ইহা অদ্বিতীয় ব্রহ্মবস্ত্রতে অখণ্ডাকার চিত্তবৃত্তির অবস্থানের নাম নির্বিকল্প সমাধি। পাতঞ্জলি মতে ইহাই অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি।

এই বক্ষ্যমাণ অষ্টাঙ্গ যোগের প্রণালী সর্বোৎকৃষ্ট। পর পর এই অষ্টাঙ্গ যোগ সাধনায় সিদ্ধিলাভ করিতে পারিলে, মরজগতে অমরত্ব লাভ হয়। অধিক কি, কোন প্রকার ক্রিয়ার অনুষ্ঠান না করিয়া ইহার যমনিগম পালনেই প্রকৃত মনুষ্যত্ব জন্মে। অষ্টাঙ্গ সাধন করিলে আর চাই কি?—মানবজন্মধারণ সার্থক! কিন্তু ইহা যেমন সর্বোৎকৃষ্ট, তেমনি কঠিন ও গুরুতর ব্যাপার। সকলের সাধ্যায়ত্ত নহে। তাই সিদ্ধযোগিগণ এই মূল অষ্টাঙ্গযোগ হইতে ভাঙ্গিয়া গড়িয়া সহজ সুখসাধ্য যোগের কৌশল বাহির করিয়াছেন। আমি সেই কারণে প্রাগুক্ত অষ্টাঙ্গযোগের বিশেষ বিবরণ বিশদভাবে ব্যক্ত না করিয়া এ-ক্ষেপে সংক্ষেপে সারিলাম।



ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিব ইহারাও তিনজনে যোগ সাধন অনুষ্ঠান করিয়া ছিলেন। তাহার মধ্যে পরমযোগী সদাশিবের পঞ্চম আত্মায় দশবিধ যোগের কথা ব্যক্ত আছে। তন্মধ্যে

## চারিপ্রকার যোগ

—•••(•)••—

প্রধানতঃ প্রচলিত যথা—

মন্ত্রযোগো হঠশৈচব লয়যোগস্তৃতীয়কং ।

চতুর্থো রাজযোগঃ স্ম্যৎস দ্বিধাতাববর্জিতঃ ॥

—শিবসংহিতা— ৫৮৭

মন্ত্রযোগ, হঠযোগ, লয়যোগ ও রাজযোগ এই চারি প্রকার যোগ যোগশাস্ত্রে উল্লেখ আছে। কিন্তু এখন

## মন্ত্রযোগ

—\*—

সাধন করিয়া সিদ্ধিলাভ একপ্রকার অসম্ভব।

মন্ত্রজপান্মনোলয়ো মন্ত্রযোগঃ ।

মন্ত্রজপ করিতে করিতে যে মনোলয় হয়, তাহার নাম মন্ত্রযোগ। মন্ত্রজপ-রহস্ত ও জপসমর্পণ ব্যতিরেকে মন্ত্রজপ সিদ্ধ হয় না। বিশেষ— উপযুক্ত উপদেষ্টার অভাব। গুরু বা উপদেষ্টার অভাব না হইলেও বহুজন্ম না খাটিলে মন্ত্রযোগে সিদ্ধি হয় না। একজন্ম সর্বপ্রকার সাধনের মধ্যে মন্ত্রযোগ অধম বলিয়া কথিত হইয়াছে। যথা—

মন্ত্রযোগশ্চ যঃ প্রোক্তো যোগানামধমঃ স্মৃতঃ ।

অন্নবুদ্ধিরিমং যোগং সেবতে সাধকামধমঃ ॥

—দত্তাত্রেয়সংহিতা

যোগ সমূহের মধ্যে মন্ত্রযোগ অতি অধম; অধম অধিকারী এবং অন্নবুদ্ধিমান ব্যক্তিই মন্ত্রযোগ সাধনা করিয়া থাকেন। দ্বিতীয়

## হঠযোগ

—\*—

সাধন আজকাল একরূপ সাধ্যাতীত। হঠযোগের লক্ষণে উক্ত আছে ;—

হকারঃ কীর্তিতঃ সূর্য্যাস্তকারশচন্দ্র উচ্যতে ।

সূর্য্যাস্তমসোৰ্যোগাঙ্কঠযোগা নিগচ্ছতে ॥

— সিদ্ধ সিদ্ধাস্তপদ্ধতি

হু শব্দে সূর্য্য এবং ঠ শব্দে চন্দ্র, হঠ-শব্দে চন্দ্র সূর্য্যের একত্র সংযোগ । অপান বায়ুর নাম চন্দ্র এবং প্রাণ বায়ুর নাম সূর্য্য ; অতএব প্রাণ ও অপান বায়ুর একত্র সংযোগের নাম হঠযোগ । হঠযোগাদি সাধনের উপযুক্ত অবস্থা ও শরীর বাঙ্গালীর অতি কম । আর

## রাজযোগ

—\*—

দৈতভাববর্জিত হইলেও সংসারী লোকের পক্ষে কষ্টসাধ্য, তাহাতে সন্দেহ নাই । বিশেষ রাজযোগের ক্রিয়াদি মুখে বলিয়া বুঝাইয়া না দিলে পুস্তক পড়িয়া হৃদয়ঙ্গম করা একরূপ অসম্ভব । এই জন্য স্বল্পজীবী নিরন্ন কলির মানবগণের জন্য সহজ ও সুখসাধ্য

## লয়যোগ

—\*—

নির্দিষ্ট হইয়াছে । অত্যাশ্চর্য্য যোগ ব্যতীত লয়যোগের অনুষ্ঠান করিয়া অনেকেই সহজে ও শীঘ্র সিদ্ধি লাভ করিতেছেন । আমিও সেই সত্ত্বপ্রত্যক্ষ ফলপ্রদ লয়যোগ সাধারণে প্রকাশ মানসে এই গ্রন্থ আরম্ভ করিয়াছি ।

লয়যোগ অনন্ত প্রকার। বাহ্যভাস্তর ভেদে যত প্রকার পদার্থের সম্ভব হইতে পারে, তৎসমস্তই লয়যোগ সাধনা হইতে পারে। অর্থাৎ চিন্তকে যে কোন পদার্থের উপর সন্নিবিষ্ট করিয়া তাহাতে একতান হইতে পারিলেই লয়যোগ সিদ্ধ হয়।

সদাশিবোক্তানি সপাদলক্ষণাবধানানি বসন্তি লোকে।

— যোগতারা বলী

জগতে সদাশিব-কথিত এক লক্ষ পঁচিশ হাজার প্রকার লয়যোগ বিদ্যমান আছে। কিন্তু সাধারণতঃ যোগিগণ চারি প্রকার লয়যোগ অভ্যাস করিয়া থাকেন। চারি প্রকার লয়যোগ, যথা

শাস্ত্রব্যা চৈব ভ্রামর্যা খেচর্যা যোনিমুদ্রয়া।

ধ্যানং নাদঃ রসানন্দঃ লয়সিদ্ধিশ্চতুর্বিধা ॥

— ঘের গুণসংহিতা

শাস্ত্রবীমুদ্রা দ্বারা ধ্যান, খেচরীমুদ্রা দ্বারা রাসানন্দন, ভ্রামরী কুম্ভক দ্বারা নাদ, শ্রবণ ও যোনিমুদ্রা দ্বারা আনন্দ ভোগ এই চারি প্রকার উপায় দ্বারাই লয়যোগ সিদ্ধি হয়।

এই চারি প্রকার লয়যোগের আরও সহজ কৌশল সিদ্ধযোগিগণ দ্বারা সৃষ্ট হইয়াছে। তাঁহারা লয়যোগের মধ্যে নাদানুসন্ধান, আত্মজ্যোতিঃ দর্শন ও কুণ্ডলিনী উত্থাপন এই তিন প্রকার প্রক্রিয়া শ্রেষ্ঠ ও সুখসাধ্য বলিয়া ব্যক্ত করেন। ইহার মধ্যে কুণ্ডলিনী উত্থাপন কিছু কঠিন কার্য। ক্রিয়া বিশেষ অবলম্বন পূর্বক মূলাধার সন্ধান করিয়া জাগরিতা কুণ্ডলিনী-শক্তিকে উত্থাপন করিতে হয়। চিনে জ্যৌক যেমন একটি তৃণ হইতে অপর একটি তৃণ অবলম্বন করে, তদ্রূপ কুণ্ডলিনীকে মূলাধার হইতে ক্রমে

ক্রমে সমস্ত চক্রে উঠাইয়া শেষে সহস্রারে লইয়া পরমশিবের সহিত সংযোগ করাইতে হয়। কিন্তু কিরূপে মূলাধার সঙ্কুচিত করিতে হইবে এবং কিরূপেই বা অতীব কঠিন গ্রন্থিগ্রন্থ ভেদ করিতে হইবে, তাহা হাতে হাতে দেখাইয়া না দিলে, লিখিয়া বুঝাইবার মত ভাষা নাই। সুতরাং অকারণ কুণ্ডলিনী উত্থাপন ক্রিয়া লিপিবদ্ধ করিয়া পুস্তকের কলেবর বৃদ্ধি করিতে ইচ্ছা করি না। যদি কাহারও তাহার ক্রম জানিবার ইচ্ছা হয়, আমার নিকট আসিলে সঙ্কেত বলিয়া দিতে পারি।\* কিন্তু অমুপযুক্ত ব্যক্তির নিকট কদাচ প্রকাশ করিব না।

লয়যোগের মধ্যে নাদানুসন্ধান ও আয়ুজ্যোতিঃ দর্শন ক্রিয়া অতি সহজ ও সুখসম্য। এই দুই ক্রিয়ার সাধনকৌশল প্রকাশ করিয়া পাঠকবর্গের উপকার সাধনই এই গ্রন্থকারের উদ্দেশ্য।

সাধুসন্ন্যাসী অথবা গৃহস্থগণের মধ্যে পশ্চাত্তন সঙ্কেত অতি অল্প লোকেও জানেন কিনা সন্দেহ। নাদানুসন্ধান ও আয়ুজ্যোতিঃদর্শন এই দুইটা ক্রয়র মধ্যে এক একটীর দুই তিন প্রকার কৌশল লিখিত হইল। যেটা যাহার মনোমত ও সহজ বলিয়া বোধ হইবে, সেইটা তিনি অনুষ্ঠান করিতে পারেন। মণ্ডঃ প্রত্যক্ষফলপ্রদ ও যাহাতে আমি ফল প্রাপ্ত হইয়াছি, তাহাই “সাধনকল্পে” বর্ণিত হইল। ইহার যে কোন একটা ক্রিয়ার অনুষ্ঠানে প্রবৃত্ত হইলে ক্রমশঃ মনে অপার আনন্দ ও তৃপ্তি লাভ করিবেন আশ্বাসও মুক্তি হইবে।

বর্তমান সময়ে আমাদের দেশের লোকের যে অবস্থা, তাহাতে প্রাপ্তকৃত ক্রিয়ার অভ্যাসও অনেকের পক্ষে কঠিন হইবে সন্দেহ নাই; সেইজন্য তাঁহাদের জন্য সাধনকল্পের প্রথমেই লয়-সঙ্কেত লিখিলাম। যে কয়টা

\* ২২ পর্বাৎ “জানী গুরু” গ্রন্থে কুণ্ডলিনী উত্থাপনের সাধনোপায় বর্ণিত হইয়াছে।

লয়-সঙ্কেত লিখিত হইল, তাহার মধ্যে কোন এক প্রকার অনুষ্ঠান করিলে চিত্ত লয় হয়। সাধকগণের মধ্যে যাহার বেক্রপ সুবিধা হইবে, তিনি সেইরূপ ক্রিয়া অনুষ্ঠান করিয়া মনোলায় করিবেন।

জপাচ্ছতশুণং ধ্যানং ধ্যানাচ্ছতশুণং লয়ঃ।

জপ অপেক্ষা ধ্যানে শতগুণ অধিক ফল। ধ্যানাপেক্ষা শতগুণ অধিক লয়যোগে। অতএব জপাদি অপেক্ষা সকলেরই কোন প্রকার লয়যোগ সাধন কর্তব্য।

যোগাভ্যাসে আত্মার মুক্তি ব্যতীত অনেক আশ্চর্য্য ও অমানুষীয় ক্ষমতা লাভ হয়। কিন্তু বিভূতীলাভ যোগ-সাধনের প্রকৃত উদ্দেশ্য নহে, সেইজন্য আমিও এই গ্রন্থে তাহার আলোচনা করিলাম না। বিনা চেষ্টায় বিভূতি আপনা আপনি ফুটিয়া উঠে, কিন্তু তৎপ্রতি ক্রক্ষেপ না করিয়া মুক্তিপথে অগ্রসর হইবেন। বিভূতিতে মুগ্ধ হইলে মুক্তির আশা সুদূরপর্য্যন্ত।

আজি ইউরোপখণ্ডে এই যোগ সাধনা লইয়া বিশেষ আন্দোলন আলোচনা চলিতেছে। পাশ্চাত্য নরনারীগণ আধ্যাত্মোক্ত যোগযোগাঙ্গ শিক্ষা করিয়া থিয়সফিষ্ট নাম ধারণ করিতেছেন। মেস্‌মেরিজম্, হিপনোটিজম্, ক্লেয়ারভয়েন্স, সাইকোপ্যাথি ও মেন্টাল টেলিগ্রাফী প্রভৃতি বিভূতি শিখিয়া জগতের নরনারীকে মুগ্ধ ও চমৎকৃত করিয়া দিতেছেন। আমরা আমাদের ঘরের পুঁথি রোদ্রে শুকাইয়া বস্তাবন্দী করতঃ ঘরে তুলিয়া ইন্দুর, আরগুলা ও কীটাদির আহার-বিহারের সুবন্দোবস্ত ও “আমাদের অনেক আছে” বলিয়া গোরব করিতেছি। কিন্তু কি আছে, তাহার অনুসন্ধান করি না বা সাধন করিয়া খাটাইয়া দেখি না। দোষ নিতান্ত আমাদের নহে। শাস্ত্রে যোগ-যোগাঙ্গের যে সকল বিষয় ও নিয়ম উক্ত

আছে, তাহা অতি সংক্ষিপ্ত ও জটিল। কেহ জানিলেও তাহা প্রকাশ করেন না। তাঁহারা বলেন, ইহা অতি

## গুহ্যবিষয়



যোগ জটিল বা গুহ্য বিষয় নহে। টেলিগ্রাফে সংবাদ প্রেরণ, আকাশের চন্দ্র বা সূর্য্য গ্রহণ পরিদর্শন, ফনোগ্রাফে সঙ্গীত শ্রবণ যেমন বাহ্যিক বিজ্ঞানের কাজ—যোগও সেইরূপ অধ্যাত্ম-বিজ্ঞানের কাজ। তবে তাঁহার জানিয়া শুনিয়া প্রকাশ করেন না কেন? শাস্ত্রের নিষেধ আছে, যথা—

বেদান্তশাস্ত্রপুরাণানি সামান্যগণিকা ইব ।

ইয়ন্তু শাস্ত্রবী বিদ্যা গুপ্তা কুলবধূরিব ॥

বেদ ও পুরাণাদি শাস্ত্র সকল প্রকাশ্য সামান্য বেষ্ট্রার গ্রন্থ; কিন্তু শিবোক্ত শাস্ত্রবী বিদ্যা কুলবধূতুল্য। অতএব যত্নপূর্ব্বক ইহা গোপন রাখিবে—সাধারণের নিকট প্রকাশ করিতে নাই।

ন দেয়ং পরশিষ্যেভ্যোহপ্যভক্তেভ্যো বিশেষতঃ ।

—শিববাক্যম্

পরশিষ্য, বিশেষতঃ অভক্ত জনের নিকট এই শাস্ত্র কদাচ প্রকাশ করিবে না। আরও কথিত আছে যে—

ইদং যোগরহস্যঞ্চ না বাচ্যং মুখসন্নিধৌ ।

—যোগস্বরোদয়



যোগরহস্য মূৰ্খ সমিধানে বলিবে না। নিন্দুক, বঞ্চক, ধূর্ত, খল, হুঙ্কতা-  
চারী ও তামসিক ব্যক্তিগণের নিকট যোগরহস্য প্রকাশ করিতে নাই।

অভক্তে বঞ্চকে ধূর্তে পাষণ্ডে নাস্তিকে নরে।

মনসাপি ন বক্তব্যঃ গুরুগুহ্যং কদাচন ॥

ভক্তিহীন, বঞ্চক, ধূর্ত, পাষণ্ড ও নাস্তিক, এই সকল হেতুবাদীকে গুরু-  
কথত গুহ্যবিষয় কখনও বলিবে না। এই সকল কারণে শাস্ত্রজ্ঞ যোগিগণ  
সাধারণের নিকট আত্ম-তত্ত্ব বিজ্ঞা প্রকাশ না করিয়া “গুহ্যবিষয়” বলিয়া  
গোপন করেন। কাহাকেও শিক্ষা দিবার পূর্বে সাধারণের নিকট প্রকাশ  
করিতে বিশেষরূপে নিষেধাজ্ঞা প্রদান করিয়া থাকেন। এইরূপ নিষেধ সত্ত্বে  
সমস্ত বিষয় প্রকাশ করিতে পারলাম না। বাহ্য সাধারণের নিকট প্রকাশ  
এবং সকলের করণীয়, তাহাই সন্নিবেশিত করিলাম। এতদনুসারে কার্য্য  
করলে প্রত্যক্ষ ফল পাইবেন। এখন সুধী সাধকগণ

ক্ষন্তব্যো মেহপরাধঃ

ওঁ শান্তিঃ



ଦ୍ଵିତୀୟ ଅଂଶ

ସାଧନ-କଳ୍ପ





যোগী গুরু

দ্বিতীয় অংশ—সাধন-কল্প



সাধকগণের প্রতি উপদেশ



দুর্গাদেবী জগন্মাতা জগদানন্দদায়িনি ।

মহিষাসুরসংহত্তি প্রণামামি নিরন্তরম্ ॥

মদন-মদ-দমন-মনোমোহিনী মহিষাসুরমর্দিনী ভবানীর মৃত্যুপতিলাঞ্ছিত  
মরামরবাঞ্ছিত পদপদ্মে প্রণতিপূরঃসর সাধনকল্প আরম্ভ করিলাম ।

যোগাভ্যাসকালে সাধকগণকে কতকগুলি নিয়ম সংযমের অধীন হইতে  
হয় । সাধারণ মানুষের মত চলিলে সাধন হয় না । যোগকল্পে অষ্টাঙ্গ যোগ  
বর্ণনাকালে যম ও নিয়মে তাহার আভাস দেওয়া হইয়াছে । কিন্তু গৃহ-  
সংসারে সে নিয়ম পালন করা যায় না । পারিলেও শুগন্ধর গ্রামবাসীর গুণে  
অচিরেই সর্কস্বাস্ত হইয়া বৃকতল আশ্রয় করিতে হইবে । সুতরাং বরকল্প  
করিতে হইলে, শিবহ ছাড়িয়া বাহে ঘোল আনা জীবন্ত বজায় না রাখিলে  
চলে না । এক্ষণ অবস্থায় উপায় কি ? ফোস ফোস কর, কামড়াইও না ।

একটা রাস্তার পার্শ্বে একটা কুলাপানা চক্রধারী ভীষণ কেউটে সর্প বাস করিত। রাস্তা দিয়া লোক যাইতে দেখিলেই গর্জ্জন করিতে করিতে সবেগে ধাবিত হইয়া দংশন করিত। যাহাকে দংশন করিত, সে সেইখানেই পতিত হইয়া প্রাণত্যাগ করিত। ক্রমশঃ সর্পের কথা সর্বত্র রাষ্ট্র হইল। কেহ সে রাস্তা দিয়া ভয়ে গমন করিত না। এইরূপে সেই রাস্তায় লোক যাতায়াত বন্ধ হইল।

একদিন একটা মহাপুরুষ ঐ রাস্তা দিয়া গমন করিতেছিলেন : তাঁহাকে সর্পের কথা জানাইয়া ঐ রাস্তা দিয়া যাইতে অনেকে নিষেধ করিল : কিন্তু তিনি কাহারও কথায় কর্ণপাত না করিয়া চলিতে লাগিলেন। সর্পের নিকটস্থ হইবা মাত্র সর্প গর্জ্জন করিতে করিতে দংশন মানসে ধাবিত হইল। মহাপুরুষ দণ্ডায়মান হইলেন ; সর্প নিকটে আসিলে এক মুষ্টি ধূলি তদীয় গাত্রে নিক্ষেপ করিবামাত্র সর্প শির নত করিয়া শাস্ত ভাব ধারণ করিল। তখন মহাপুরুষ জলদগন্তীর স্বরে বলিলেন, “বেটা ! পূর্বজন্মে এই হিংসার কারণে সর্ববোনি প্রাণ হইয়াছি, তবুও হিংসা পরিত্যাগ করিতে পারিলি’না ?”

এই বাক্যে সর্পের দিবাক্ষানের উদয় হইল, সে নব্র ভাবে বলিল “প্রভো ! আমার পূর্বজন্মের কথা স্মরণ হইয়াছে ; এখন উদ্ধারের উপায় কি ?”

“সর্বতোভাবে হিংসা পরিত্যাগ কর” এই বলিয়া মহাপুরুষ প্রস্থান করিলেন। সেই অবধি সর্প শাস্তভাব ধারণ করিল। দুই একজন করিয়া সকলেই এ কথা জানিল। প্রথমতঃ ভয়ে ভয়ে সাবধানের সহিত লোকজন চলিতে লাগিল ; বাস্তবিক সাপ আর কাহারও হিংসা করে না—পথে পড়িয়াই থাকে, পার্শ্ব দিয়া কেহ গমন করিলেও মাথা তুলিয়া দেয় না। সকলেরই সাহস হইল তখন কেহ প্রহার করে, কেহ লাঠি দ্বারা

দূরে ফেলিয়া দিয়া যায়। বালক বালিকাগণ লাজুল ধরিয়া টানিয়া লইয়া বেড়ায়। তথাপি সর্প আর কাহাকেও হিংসা করে না। কিন্তু লোকের এইরূপ অত্যাচারে সে ক্রমে ক্রমে দুর্বল ও মৃতপ্রায় হইয়া গেল।

কিছুদিন পরে পূর্বোক্ত মহাপুরুষ ফিরিলেন, সর্পকে মৃতবৎ পতিত দেখিয়া জিজ্ঞাসা করিলেন, “তোমার এরূপ অবস্থা কেন?” সর্প উত্তর করিল, “আপনার উপদেশে হিংসা ছাড়িয়া এ দশা ঘটয়াছে।”

মহাপুরুষ হাসিয়া বলিলেন, “আমি তোকে হিংসা পরিত্যাগ করতে বলিয়াছিলাম, কিন্তু গর্জন করিতে নিষেধ করি নাই। তোমার প্রতি কেহ অত্যাচার করিতে আসিলে সর্পের স্বভাবানুযায়ী ফৌস্ ফৌস্ করিও, কিন্তু কামড়াইও না।”

মহাপুরুষ প্রশ্ন করিলেন। সেই অবধি নিকটে লোক দেখিলে পূর্বভাব ধারণ করিত, কিন্তু কাহাকেও দংশন করিত না। পুনরায় পূর্ব তেজ দর্শন করিয়া কেহ আর তাহার নিকটে বেসিত না।

আমিও তাই বলিতেছি, বাহিরে ষোল আনা জীবন্ত বজায় রাখ। কিন্তু মনে যেন ঠিক থাকে, কাহারও অনিষ্ট করিব না। মন পবিত্র থাকিলে বাহিরের কার্যো কিছু যাইবে আসিবে না।

মনঃ করোতি পাপানি মনো লিপাতে পাতকৈঃ ।

মনশ্চ তন্মুনা ভূত্বা ন পুণ্যে ন চ পাতকৈঃ ॥

জ্ঞানসঙ্কলিনী তন্ত্র, ৪৫

অতএব মনকে দৃঢ় করিয়া সকল কার্য্য করা উচিত। যেন মনে থাকে, কেহ আমাকে অত্যাচার-উৎপীড়ন করিলে, কেহ আমার কোন দ্রব্য চুরি করিলে, কেহ ছুরভিসন্ধি প্রণোদিত হইয়া আমার গৃহ মধ্যে প্রবেশ করিলে আমার যেমন কষ্ট হয়, কাহারও প্রতি আমার দ্বারা

ঐ সকল কার্য্য হইলে সে ব্যক্তিও এইরূপ কষ্ট পাইয়া থাকে। নিজ হৃদ-  
য়ের বেদনা অনুভব করিয়া পরের প্রতি ব্যবহার করিবে। যখন গলিতপত্র  
এবং বস্ত্রজাত কটু-কষায় কন্দমূলফল থাইয়াও মামুষ জীবিত থাকে, তখন  
পরের প্রাণে কষ্ট দিয়া, দুর্ব্বলের প্রতি অত্যাচার করিয়া উদরসাৎ করা  
কেন? প্রতিদিন বা' কিছু উপায়ে সন্তুষ্ট থাকা কর্তব্য। ধনীর সঙ্গে  
অবস্থা তুলনা করিতে গিয়া কষ্ট পাই কেন? দুৱাকাজ্ঞাপরায়ণ ব্যক্তি  
কখনই সুখী হইতে পারে না। নিধন ব্যক্তি অনাহারীর কথা ভাবিয়া  
দিনান্তে শাকান্ন ভোজন করিয়া তৃপ্ত থাকিবে, নিরাশ্রয় লোক দেখিয়া  
ভগ্ন-কুটিরে ছিন্ন মাতুরীতে শান্তিলাভ করিবে, শীতকালে জুতা সংগ্রহে  
অক্ষম হইলে আপনাকে ধিক্কার না দিয়া খঞ্জ ব্যক্তিকে স্মরণ করতঃ স্বীয়  
সবল পদের দিকে দৃষ্টিপূর্ব্বক নিজকে সৌভাগ্যবান জ্ঞান করিবে। পুত্র-  
হীন ব্যক্তি অসং পুত্রের পিতার দুর্দশা মনে করিয়া সুখী হইবে। মঙ্গল-  
ময় পরমেশ্বর সমস্তই জীবের মঙ্গলের জ্ঞাত করিয়া থাকেন। পুত্র নিধনে  
শোকে মুহমান না হইয়া, গৃহ-দগ্ধ হইলে জ্ঞানশূন্য না হইয়া, বিষয়বিচ্যুত  
হইলে কাতরতা প্রকাশ না করিয়া ভাবা উচিত—ঐ পুত্র জীবিত থাকিলে  
হয়ত তাহার অসদ্যবহারে আজীবন নন্দ্যপীড়া পাইতে হইত; গৃহ থাকিলে  
হয়ত গৃহস্থিত সর্প-দংশনে জীবন ত্যাগ করিতে হইত; বিষয় থাকিলে হয়ত  
ঐ বিষয় লোভে কেহ হত্যা করিত; যখন যে অবস্থায় থাকা যায়, তাহাতেই  
পরমেশ্বরকে ধন্যবাদ দিয়া সন্তুষ্টচিত্তে কালযাপন করা কর্তব্য। ক'দিনের  
জ্ঞাত ভবের বৈভব? যখন শৈশবের বিমল জ্যোৎস্না দেখিতে দেখিতে  
ডুবিয়া যায়, যৌবনের বল বিক্রম জ্যোৎস্নার জল, প্রৌঢ়াবস্থা তিন দিনের  
খেলা-সংসার পাতিতে না পাতিতে কুরাইয়া যায়, “এ পর্য্যন্ত উচিত অর-  
স্থায় জীবন কাটান হয় নাই” “এর মনে কষ্ট দিয়াছি,” “তার সহিত একরূপ  
করা ভাল হয় নাই,” যখন এই আক্ষেপ করিতে করিতে বান্ধক্য কাটিয়া

যায়, তখন তুমিদিনের জ্ঞান আসক্তি কেন ? অস্ত্রের প্রতি বলপ্রকাশ কেন ? দুর্বলের প্রতি অত্যাচার করা কেন ? পরনিন্দায় এত ক্ষুণ্ণ কেন ? পার্থিব পদার্থের জ্ঞান অনুশোচনা কেন ? কিন্তু কি বলিতেছিলাম ভুলিয়া গেলাম ।

হাঁ, মনে ভিন্ন বাহিরের কার্য দেখিয়া সদস্য ধার্য করা যায় না ; একজন বিপুল সমারোহে দোল দুর্গোৎসব করিতেছে, কান্দাল গরীবকে ভোজন করাইতেছে ; কিন্তু তজ্জনিত অহঙ্কারের সঞ্চার হইলেই সব মাটি—নরকের দ্বার উদ্বাটিত হইবে । একই কার্য মনের বিভিন্ন গতিতে ভিন্ন ভিন্ন ফল প্রদান করিয়া থাকে । সর্বশ্রেণীর লোকই গাত্র-মার্জনা করিয়া থাকে । কিন্তু অসং-চিত্ত-কলুষিত নরনারীগণ গাত্র-মার্জনা কালে নিজ দেহের প্রতি দৃষ্টিপূর্বক “কষিতকাঞ্চন বর্ণ দেখিয়া নরনারীগণ মুগ্ধ হইবে, কত জনই আমার মিলন কামনা করিবে” এই ভাবিয়া সমধিক পাট করিতেছে । তাহার ফলে নরকের পথ পরিকৃত হইবে সন্দেহ নাই । সংজ্ঞানসম্পন্ন ব্যক্তিগণ দেহকে ভগবানের ভোগমন্দির ভাবিয়া পরিষ্কার করতঃ হরিমন্দির মার্জনের ফল লাভ করিতেছে । আর বিবেকিগণের দেহ মার্জনা করিতে করিতে দেহের উপর একটা বিতৃষ্ণা জন্মিয়া থাকে । নবদ্বার বিশিষ্ট দেহ, রক্ত-ক্লেশ মলমূত্র ফেণাদি দ্বারা দুর্গন্ধীকৃত ; ইহাকে সর্বদা পরিষ্কার না করিলে যখন ইহা অতি অপরিষ্কার ও দুর্গন্ধযুক্ত হয় তখন ইহার প্রতি এত আসক্তি কেন ? তাহা হইলে আর রমণীর কবি করনা-সম্ভূত স্বর্ণ-কাস্তি, আকর্ষণশ্রীপাতলচেরা নয়ন, রক্তাক্ত গণ্ড, তরুণ-অরুণ-ভাতি অধরোষ্ঠ, ক্ষীণ কটির প্রতি চিত্ত ধাবিত হইবে না । অথবা ধ্যানধর্ম কার্য্য বলিয়া কিছুই নির্দিষ্ট নাই । এক অবস্থায় বাহ্য পাপজনক, অবস্থান্তরে তাহাই শূণ্যজনক । পুরাণে কথিত আছে,—“বলাক নামক ব্যাধ প্রাণীহিংসা করিয়া স্বর্গলাভ করিয়াছিল, কৌশিক নামক ব্রাহ্মণ সন্ত্য কথ্য দ্বারা নরকে গমন করিয়াছিলেন ।” সুতরাং



বাহু কার্যে ভালমন্দ নাই ; মন সংলিপ্ত না হইলে তাহার ফলাফল ভোগ করিতে হয় না, মানবের মনই বন্ধনের কারণ, যথা—

মন এব মনু ঙ্গাণং কারণং বন্ধমোক্ষয়োঃ ।

বন্ধায় বিষয়াসক্তং মুক্ত্যে নির্বিষয়ং স্মৃতম্ ॥

—অন্তমনস্কগীতা, ৫৫

মনই মনুষ্যের বন্ধন এবং মোক্ষের কারণ, যেহেতু মন বিষয়াসক্ত হইলেই বন্ধনের হেতু হয় এবং বিষয়েতে বৈরাগ্য জন্মিলেই মুক্তি হইয়া থাকে। শঙ্করাবতার শঙ্করাচার্য্য বলিয়াছেন,—

বন্ধো হি কো ? যো বিষয়ানুরাগঃ ।

কো বা বিমুক্তি ? বিষয়ে বিরক্তিঃ ॥

—শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা

বন্ধন কাহাকে বলে ? বিষয় ভোগে মনের যে অনুরাগ, তাহার নাম বন্ধন। আর মুক্তি কাহাকে বলে ? বিষয়-বাসনা রহিত বা বিষয়ে বিরক্তি হওয়ার নাম মুক্তি। স্মৃতরাং আসক্তি-পরিশূন্ত হইতে পারিলে কিছুতেই দোষ নাই। কার্য্যের আসক্তিই দোষ,—

ন মত্তভক্ষণে দোষো ন মাংসে ন চ মৈথুনে ।

প্রবৃত্তিরেষা ভূতানাং নিবৃত্তিস্তু মহাকলাঃ ॥

—মহাসংহিতা

মত্ত পানে, মাংস ভক্ষণে বা মৈথুনে দোষ নাই, ভূতগণের প্রবৃত্তির নিবৃত্তিই মহাকলা। অর্থাৎ আসক্তিশূন্ত যে কার্য্য, তাহাই শ্রেষ্ঠ। সংপথে থাকিয়া যত অর্থ উপার্জন করুন, কিন্তু ব্যাকুলতা প্রকাশ করিবেন না। ব্যাকুলতাই আসক্তি। যেন মনে থাকে, সমস্তই ভগবানের

আমরা কেবল অনির্দিষ্ট সময়ের ছ'দণ্ডের প্রহরী। পুত্র, কলত্র, বান্ধব, টাকা-কড়ি, গৃহ-আসবাব এই সকলের উপর যেন “আমার” নাকী জোরে বসান না হয়। আমাদের শিরেরে করাল মৃত্যু নৃত্য করিতেছে। কর্ম্মসূত্রের পরিচ্ছেদে এই সংসার; এই বিষয়-সম্পত্তি পড়িয়া থাকিবে—অনাদি অনন্তকাল হইতেই ইহা পড়িয়া আছে,—আমার মত কতজন,—আমারই পিতা, পিতামহ, প্রপিতামহ প্রভৃতি এই বাড়ীর উপরে—ঐ জমিজমার উপরে—ঐ পুকুর বাগানের উপরে গ'দিনের জন্ত দানবী দীপ্তির চাহনি চাহিয়া, বাসনা-বিশেষের আলিঙ্গন বন্ধনে বাঁবিবার চেষ্টা করিয়াছিলেন; কিন্তু কালে, কালের স্রোতে কোথায় ভাসিয়া গিয়াছেন; যাহার অক্ষয় ভাণ্ডারের জিনিষ—তাহারই ভাণ্ডারে পড়িয়া আছে। আমি তাহার ভৃত্য মাত্র, ইহ সংসারের মৃত্যুরূপ জবাবপত্র পাইলেই সমস্ত ছাড়িয়া চলিয়া যাইতে হইবে। ভৃত্য যেমন প্রভুর বাড়ীতে কাধ্য করিয়া, প্রভুর ধনদৌলত সমস্তই রক্ষণাবেক্ষণে সমধিক বৃত্ত করিয়া থাকে, কিন্তু অবশ্যই তাহার জ্ঞান আছে, সে মনে মনে অবগত আছে, “আমি চাকরি করিতে আসিয়াছি, এই দ্রব্যজাত আমার নহে—প্রভু জবাব দিলেই চলিয়া যাইতে হইবে।” আমাদেরও সেইরূপ মনে করা উচিত। নতুবা ধনদৌলতে আসক্তি জন্মিলেই এই পৃথিবী-রাজ্যে প্রেতযোনি ধারণ করিয়া কত দীর্ঘ কাল ঘুরিয়া ঘুরিয়া বেড়াইতে হইবে।

স্ত্রী, পুত্র, কন্যাতির উপরে মায়াও ঐরূপ জ্ঞানে সম্বন্ধ রাখা উচিত। ভগবান্ আমার উপর তাহাদের রক্ষণাবেক্ষণ ও ভরণ-পোষণের ভারার্পণ করিয়াছেন, তাই সমস্তে লালন-পালন করিতেছি। তাহাদের দ্বারা ভাবী সুখের আশা করিলেই আসক্তির আশুপে দগ্ধ হইতে হইবে। পুত্র বা কন্যার বিয়োগে মুহূর্ত্তমান না হইয়া, ভগবানের গুরুত্ব ভাব

হইতে নিষ্কৃতি পাইতেছি ভাবিয়া প্রকৃষ্ট হওয়া উচিত। আত্মসুখের জন্ত যাহা করা যায়, তাহাই বন্ধনের কারণ, আর ঈশ্বরপ্রেমে অমুগত হইয়া তাঁহার প্রীতির উদ্দেশ্যে যাহা করা যায়, তাহাতে পদপত্রের জলের ন্যায় আসক্তি বা পাপে লিপ্ত হইতে হয় না। ভক্তিযোগের শ্রেষ্ঠাধিকারী কবিরাজ গোস্বামী বলিয়াছেন ;—

আত্মেন্দ্রিয় প্রীতি ইচ্ছা তারে বলি কাম।

কৃষ্ণেন্দ্রিয় প্রীতি ইচ্ছা ধরে প্রেম নাম ॥

কামের তাৎপর্য নিজ সম্ভোগ কেবল।

কৃষ্ণসুখ-তাৎপর্য মাত্র প্রেমত প্রবল ॥

চৈতন্ত-চরিতামৃত

আত্মেন্দ্রিয়ের পরিতৃপ্তির জন্ত যে কার্য্য করা যায়, তাহাকে কাম বলে। আর কৃষ্ণ অর্থাৎ ঈশ্বরের প্রীতির জন্ত যাহা করা যায়, তাহাকে প্রেম বলে। সমস্ত কার্য্য নিজ সম্ভোগস্বরূপে প্রয়োগ না করিয়া কৃষ্ণ-সুখ-তাৎপর্য্যে প্রয়োগ করিলে তাহাকে আর ফলাফল ভোগ করিতে হইবে না। কাহারও পরের উপকার করিলে আনন্দ হয়, তাই সে পরোপকারী ; একজন দুঃখীকে খাওয়াইলে সুখ হয়, তাই সে দাতা ; একজন খুব নাম যশ হইলে সুখী হয়, তাই সে যাগ-যজ্ঞ-ব্রত-উপবাসাদি করিয়া থাকে ; ইহাদের মধ্যে কাহারও কার্য্য কামগন্ধশূন্য নহে ; সকলেরই মূলে আত্মেন্দ্রিয়-প্রীতি-ইচ্ছা রহিয়াছে, কেননা ঐরূপ করিলে আমার সুখ হয়, তাই আমি করি। ভগবান সর্ব্বভূতের হৃদয়ে অধিষ্ঠিত, তাঁহারই প্রীতিার্থে কণ্ঠ করা, তাঁহার সেবায় আনন্দ পাই, তাই তাঁহারই সুখের জন্ত কাজ করি। তিনি রূপ ভালবাসেন, আমরা রূপের উৎকর্ষ সাধন না করিব কেন ? তিনি চন্দন চুষা ভালবাসেন, আমরা লেভেণ্ডার

অডিকোলন ব্যবহার করিব না কেন ? তিনি ফুল মালা ভালবাসেন, আমরা চেন আংটি পরিলে দোষ কি ? তাঁহার আনন্দই যে আমার আনন্দ । ধনী, দরিদ্র, পণ্ডিত, মূর্খ, কাণা, খোঁড়া, রোগী, ভোগী ইহাদের উপকার করিয়া তাহাদের যে আনন্দ হয়, সেই আনন্দের প্রতিঘাতই আমার আনন্দ । পৃথক আনন্দ আর কি ? ইহারই নাম ঈশ্বরানন্দ, ভগবানকে সৌন্দর্য্য উপভোগ করাইয়া, ভগবানের সেবা করিয়া যে আনন্দের পূর্ণতম ভাব, তাহাই প্রেম । ধর্ম্ম-জগতের শ্রেষ্ঠ মহাজন লিখিয়াছেন ,

আর এক অদ্ভুত গোপীভাবে স্বভাব ॥

বুদ্ধির গোচর নহে 'যাহার প্রভাব ॥

গোপীগণ করে যবে কৃষ্ণ দরশন ।

সুখ বাঞ্ছা নাহি সুখ হয় কোটি গুণ ॥

গোপিকা দর্শনে কৃষ্ণের যে আনন্দ হয় ।

তাহা হইতে কোটি গুণ গোপী আশ্বাদয় ॥

তাঁ সবার নাহি নিজ সুখ অনুরোধ ।

তথাপি বাড়য়ে সুখ পড়িল বিরোধ ॥

এ বিরোধের এক এই দেখি সমাধান ।

গোপিকার সুখ কৃষ্ণ-সুখে পর্য্যবসান ॥

—চৈতন্য-চরিতামৃত

গোপীগণের কৃষ্ণদরশনে সুখের বাঞ্ছা নাই, কিন্তু কোটি গুণ সুখের উদয় হয় । বড়ই কঠিন কথা ! ইহার ভাব অনুভব করা পাণ্ডিত্য-বুদ্ধির সাধ্যায়ত্ত নহে । গোপীগণকে দেখিয়া কৃষ্ণের যে আনন্দ হয়, তাহা হইতে গোপীদের কোটি গুণ আনন্দ হয় । কেন ?—গোপীদিগের সুখ যে কৃষ্ণসুখে পর্য্যবসিত । কৃষ্ণ সুখী হইয়াছেন দেখিয়া গোপীগণের সুখ,

অর্থাৎ তাঁহাদের স্বকীয় ইন্দ্রিয়াদির সুখ নাই, কৃষ্ণসুখই সুখ। আহা কি মধুর ভাব !! এই জ্ঞান গোপীভাব শ্রেষ্ঠ। কতকগুলি কাণ্ডজ্ঞানশূন্য ব্যক্তি এই নির্মল ভাব অনুভব করিতে না পারিয়া, কদর্য্য ভাবে ব্যাখ্যা করিয়া থাকে।

তাই বলিতেছিলাম, কৃষ্ণময় সর্বভূতের সুখে সুখী হইতে হইবে ভাল কাজ করিয়াছি বলিয়া আনন্দিত হইতে হইবে না, আমার কার্য্যে বিশ্বরূপ ভগবানের সুখ হইয়াছে বলিয়া আমারও সুখ। স্ত্রী, পুত্র, দেশের দশের ও সমাজের সেবা করিয়া তাহাদের যে আনন্দ, তাহাই আমার আনন্দ। সমুদয় ভূতের—সমুদয় বিশ্বের প্রীতি-ইচ্ছা সাধনই প্রেম। ভোজন, বলসংগ্রহ, সৌন্দর্য্য-সংরক্ষণ, বসন-ভূষণ পরিধান সনস্তুই বিশ্বের সর্বভূতের আয়োজনের জ্ঞান। যখন যে কাজে যাহা লাগিবে, তাহাই লাগাইতে হইবে। সে সকল করিতে হইবে, না করিলে সর্বভূতের কাজ করিব কি প্রকারে? বিশ্বের কাজে লাগিবে বলিয়াই দেহের এত যত্ন। কিন্তু আসক্তির ছায়া পড়িলেই আর প্রেম হইল না, আসক্তিই কান।

অতএব ফলাশা পরিত্যাগ করিয়া ভগবানের তুষ্টী সম্পাদনোদ্দেশ্যে যে কার্য্য করা যায়, তাহাই শ্রেষ্ঠ। পুত্রকলত্র বল বিষয় বিভব বল দান-ধ্যান, যাগযজ্ঞ বল, সমস্তই ভগবানের, কিছুই আমার নহে; যেমন ভৃত্য প্রভুর সংসারে থাকিয়া এ সকল করে, কিন্তু তাহার ফল তাহার নহে, তাহার প্রভুর। তদ্রূপ আমরাও ভগবানের এই বিরাট গৃহের এক কোণে পড়িয়া তাঁহারই কার্য্য করিতেছি। ইহাতে আমাদের শোক-দুঃখ ভাল-মন্দ-আনন্দের কি আছে!

এইরূপ নির্লিপ্তভাবে কার্য্য করিতে শিখিলে আর আসক্তির দাগ লাগিবে না। কিন্তু একটি তৃণেও যদি আসক্তি থাকে, তবে তাহার জ্ঞান কত জন্ম ঘুরিতে হইবে কে জানে? সর্বস্বত্যাগী পরম যোগী রাজা ভরত সসাগরা

বস্তুকরার মায়া ত্যাগ করিয়াও তুচ্ছ হরিণশিশুর আসক্তিতে কতবার জন্ম-গ্রহণ করিয়াছিলেন। সেইজন্ত বলি ইন্দ্ৰিয় দ্বারা কার্য্য কর, যেন ব্যাকুলতা না জন্মে,—প্রাণে বাসনা-কামনার দাগ না লাগে। পূর্বে ভাবিয়া চিন্তিয়া ব্যাকুল না হইয়া, যখন যে কার্য্য উপস্থিত হইবে, ধৈর্য্যের সহিত সম্পাদন করা কর্তব্য। জীবের চিন্তা বিফল, স্মৃতিরূপ বৃথা চিন্তা বা আশার হার না গাথিয়া পরমপিতার পদে চিত্ত সনর্পণপূর্ব্বক উপস্থিত কার্য্য করিয়া যাইবে।

যা চিন্তা ভূমি পুত্র-পৌত্র-ভরণ-ব্যাপার-সম্ভাষণে

যা চিন্তা ধন-ধান্ত-ভোগ-যশসাং লাভে সদা জায়তে।

সা চিন্তা যদি নন্দ-নন্দন-পদ-দ্বন্দ্বারবিন্দে ক্ষণং

কা চিন্তা যমরাজ-ভীম-সদন-দ্বারপ্রাণে প্রভো ॥

মর্ত্যভূমে আসিয়া, আপনহারা হইয়া, পুত্র পৌত্রাদির ভরণ-পোষণ-ব্যাপারে বেরূপ চিন্তা করিয়া থাকি, বেরূপ চিন্তা ধন-ধান্ত-ভোগ-যশ প্রভৃতি লাভ করিবার জন্ত ব্যয়িত করিয়া থাকি, সেই চিন্তা যদি ক্ষণকালের জন্তও নন্দ-নন্দন শ্রীকৃষ্ণের পদযুগলারবিন্দে নিয়োজিত করিতে পারি, তবে যমরাজের ভীম ভবনের দ্বারে প্রাণে কি একটুকুও ভয় হয়? অতএব বৃথা চিন্তা বা ছরাশার দাস না হইয়া ফলাফল ভগবানে অর্পণ করতঃ অবশ্য-কর্তব্য কার্য্য করিয়া যাও। সাধকাগ্রগণ্য তুলসীদাস আপন মনকে সম্বোধন করিয়া বলিতেছেন,—

‘তুলসী, এসা ধেয়ান ধর,

জৈসী ব্যান কী গাঙ্গি।

মুহমেঁ তূণ চনা টুটে

চেৎ রক্খে বছাই।

“তুলসী—এই ধান ধর, যেমন বিয়ানো গাই, নবপ্রহতা গাভী মুখে  
ডুগ ছোলা প্রভৃতি ভক্ষণ করে, কিন্তু চিত্ত বাছুরের উপর ফেলিয়া রাখে,  
তেমনি সংসারের কাজ কর, চিত্ত ভগবানে অর্পণ করিয়া রাখ ।”

আর এক কথা, সর্বদা সর্ব অবস্থায় যেন মনে থাকে, আমাকে মরিতে  
হইবে। আমাদের মস্তকের উপর যমের ভীমদণ্ড নিয়ত বিবৃণিত হইতেছে।  
কোন মূহুর্তে মরণের ছন্দুভি বাজিয়া উঠিবে, তাহার নিশ্চয়তা নাই।  
কখন কোন অজ্ঞাত প্রদেশ হইতে অলক্ষিতে আসিয়া গ্রাস করিবে—কে  
জানে? ভাল মন্দ যে কোন কার্য্য করিবার পূর্বে “আমাকে একদিন  
মরিতে হইবে” এই ভাবিয়া তাহাতে হস্তক্ষেপ করিবে। মরণের কথা মনে  
থাকিলে আর মরজগতে মদন-মরণের অভিনয়ে মন অগ্রসর হইবে না।

মৃত্যুই জগৎপিতা জগদীশ্বরের পরম কারুণিক ব্যবস্থা। মৃত্যু নিয়ম-  
নির্ধারিত না থাকিলে পৃথিবী ঘোর অশান্তিনিয়ত হইত, তদ্বিষয়ে সন্দেহ  
নাই। ধর্ম্ম-কণ্ঠের মধ্য কেহই মন্থে স্থান দিত না। সতীর সতীত্ব, দুর্ব্বলের  
ধন, নির্ধনীর মান রক্ষা করা কঠিন হইত। মানব মৃত্যুর ভয় করিয়া পর-  
কালের কথা ভাবিয়াই ধর্ম্মের অনুষ্ঠান করিয়া থাকে। নতুবা স্বেচ্ছাচারী  
হইয়া আপন আপন বলবীৰ্য্য-ধনসম্পদের গোরবে নিরাশ্রয় দুর্ব্বলগণকে  
পদদলিত করিত। দুর্ব্বল-দরিদ্রগণ প্রবলের অত্যাচার-উৎপীড়নে লণ্ডভণ্ড  
হইয়া চক্ষুজলে গণ্ড ভাসাইত; আর গণ্ডে প্রচণ্ড চপেটাঘাত করিয়া  
অদৃষ্টকে ধিকার বা অদৃষ্ট-পূর্ব্ব বিধির বিষম বিধানের নিন্দা করিত। মৃত্যু  
আছে বলিয়াই আমাদের মনুষ্যত্ব বজায় রহিয়াছে। এই পরিবর্তনশীল  
জগতে সকলই অনিশ্চিত, কোন বিষয়ের স্থিরতা নিশ্চয়তা নাই; কিন্তু  
মৃত্যু নিশ্চিত। ছায়া যেমন বস্তুর অন্তর্গামী, মৃত্যুও তেমনি দেহীর সঙ্গী;  
শ্রীশ্রীমদ্ভাগবতের উক্তি,—

“অক্ষ বান্দশতান্তে বা মৃত্যুর্নৈব প্রাণিনাং ধ্রুবঃ।”

আজ হউক, কাল হউক বা ছ'দশ বৎসর পরেই হউক, একদিন সকলকেই সেই সর্বগ্রাসী শমন-সদনে বাইতে হইবে। অগণ্য দৈন্ত-সমাবৃত লোক-সংহারকারী শস্ত্রসমন্বিত সম্রাট হইতে বৃক্ষতলবাসী ছিন্নকঙ্কাস্থল ভিখারী পর্যন্ত সকলেই একদিন মৃত্যুমুখে পতিত হইবে। মৃত্যু অনিবার্য, মৃত্যু বয়সের অপেক্ষা করে না, সাংসারিক কার্য্যসম্পাদনের অসম্পূর্ণতা ভাবে না, মৃত্যুর মায়ামমতা নাই, কালাকাল বিচার নাই। মৃত্যু কাহারও উপরোধ-অনুরোধ শুনে না,—কাহারও সুবিধা-অসুবিধা দেখে না,—কাহারও সুখ-দুঃখ বুঝে না, ভাল-মন্দ ভাবে না ; কাহারও পূজা-অর্চনা চাহে না,—কাহারও তোষামোদ বা প্রলোভনে ভুলে না,—কাহারও রূপ-গুণ-কুল-মান মানে না, কাহারও ধনগৌরবের প্রতি দৃকপাত করে না। কত দোদুগু প্রতাপাবিত মহারথী এই ভারতে জন্মগ্রহণ করতঃ আপন আপন বলবীৰ্য্যে সমাগরঃ বসুন্ধরা প্রকম্পিত করিয়াছিলেন, কিন্তু কেহই জীবিত নাই, সকলেই করাল মৃত্যুর কবলিত হইয়াছেন। বাস্তবিক মনুষ্যের এমন কোন সাধা নাই, যদ্বারা ভীষণ বিভীষিকাময় মৃত্যুর গতিরোধ করা যায়। শারীরিক বলবীৰ্য্য, ধনজন, সম্পদ, মান, গৌরব, দোদুগু প্রতাপ, প্রভুত্ব প্রভৃতি সর্ব গর্ব মৃত্যুর নিকট খর্ব হইবে। এই মৃত্যুর কথা ভাবিয়াই মহাদাস্ত্রা রত্নাকর সর্ব মায়া পরিত্যাগ পুরঃসর ধর্ম্মজগতের মহাজন পদ প্রাপ্ত হইয়াছিলেন। শ্মশানে শবদাহ করিতে গিয়া নম্বর দেহের পরিণাম দেখিয়া ক্লগকালের জন্ত অনেকের মনে শ্মশানবৈরাগ্য উপস্থিত হয়।

এই কারণে বলিতেছি, সর্বদা মৃত্যু চিন্তা করিয়া কার্য্য করিলে হৃদয়ে পাপপ্রবৃত্তি স্থান পাইবে না—দুর্কলের প্রতি অত্যাচার করিতে চিন্তা ধাবিত হইবে না—বিষয়-বিভব, আত্মীয়-স্বজনের মায়া শতবাহু সৃজন করিয়া আসক্তি-শৃঙ্খলে বাধিতে পারিবে না। যেন মনে থাকে, আগাদিগের



মত কত জন এই সংসারে আসিয়াছিলেন ; এই ধনৈশ্বর্য্য, এই ঘর বাড়ী “আমার আমার” বলিয়াছিলেন, আমাদের মত স্ত্রী পুত্র কন্যাগণকে স্নেহের শতবাহু সৃজন করিয়া জড়াইয়া ধরিতেন,—কিন্তু এখন তাঁহারা কোথায় ? যে অজানা দেশ হইতে আসিয়াছিলেন, সেই অজানা দেশে চলিয়া গিয়াছেন । যেন মনে থাকে, ধন সম্পদের অহঙ্কার, বল বিক্রমের অহঙ্কার, রূপ যৌবনের অহঙ্কার, বিজ্ঞাবুদ্ধির অহঙ্কার বা কুলমানের অহঙ্কারের সকলি বৃথা । এক দিন সকল অহঙ্কার—অহঙ্কারের অহঙ্কার চূর্ণীকৃত হইবে । যেন মনে থাকে, আজি পার্থিব পদার্থের অহঙ্কারে উন্মত্ত হইয়া একজন নিরাশ্রয় দুর্ব্বলকে পদাঘাত করিতেছি ; কিন্তু একদিন এমন দিন হইবে যে, শ্মশানে শবাকারে শয়ন করিলে শৃগাল কুকুরে পদদলিত করিবে, পিশাচ-প্রেতে বুকে চড়িয়া তাণ্ডব নৃত্য করিবে । সেদিন নীরবে সহ করিতে হইবে । এইরূপ চিন্তা করিলে ক্রমশঃ পার্থিব পদার্থের অসারতা হৃদয়ঙ্গম হইবে, তখন আসক্তির বন্ধন টিলা হইয়া বাইবে ।

আজ কাল অনেকে শিক্ষার দোষে, সংসর্গের গুণে, বয়সের চাপল্যে পরকাল ও কর্ম্মগুণে জন্ম-কর্ম্ম-অদৃষ্ট স্বীকার করেন না ; কিন্তু পরিণামে একদিন নিশ্চয়ই স্বীকার করিতে হইবে । স্বীকার না করিলেও জীবন চিরস্থায়ী নহে ; এক দিন মরিতে হইবেই, ধনজন গৃহ-রাজস্ব পরিত্যাগ করিয়া যাইতে হইবে । তখন ছ’দিনের জন্ম নায়া কেন ? বৃথা আসক্তি কেন ? মৃত্যু চিন্তায়, সেই সুদূর অতীতের সুস্থূল যবনিকার অন্তরালে দৃষ্টি পতিত হইয়া তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হইবে । পাঠক ! আমিও যতদিন মৃত্যুর কোলে ঢলিয়া না পড়ি, ততদিন মৃত্যু-চিন্তা জাগ্রত রাখিব বলিয়াই মরণের মহাক্ষেত্র মহাশ্মশান আমার বাসস্থান, মানবাস্থির দণ্ডাবশেষ চিতাভস্ম আমার অঙ্গের ভূষণ, নরকপাল আমার জলপাত্র, আমি মরণের পথের পথিক ; দিবানিশি মরণের কোলে বসিয়া আছি ।

সিদ্ধ যোগিগণ উপদেশ দিয়া থাকেন, অপরের সুখ, দুঃখ, পাপ ও পুণ্য দেখিলে যথাক্রমে মৈত্রী, করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষা করিবে। অর্থাৎ পরের সুখ দেখিলে সুখী হইও, ঈর্ষ্যা করিও না। পরের স্ত্রে সুখী হইতে অভ্যাস করিলে তোমার ঈর্ষ্যানল দূরীভূত হইবে। তুমি যেমন সর্বদা আত্মদুঃখ নিবারণের ইচ্ছা কর, পরের দুঃখ দেখিলেও ঠিক সেইরূপ ইচ্ছা করিও। আপনার পুণ্য বা শুভানুষ্ঠানে যেমন হুষ্ট হও, পরের পুণ্য বা শুভানুষ্ঠানে সেইরূপ হুষ্ট হইও। পরের পাপে বিদ্বেষ করিও না, ঘৃণা করিও না, ভাল মন্দ কিছুই আন্দোলন করিও না। সর্বতোভাবে উদাসীন থাকিও। ঐরূপ থাকিলে আগাদের চিত্তের অমর্যমল নিবারিত হইবে। চিত্তের বৃত্তিসকল অনুশীলন-সাপেক্ষ ; বাস্তবিক প্রত্যেক অসদ্বৃত্তির পরিবর্তে সদ্বৃত্তি অনুশীলন করিলে ক্রমশঃ চিত্তমল বিদূরিত হয়। ক্রোধের বিপরীত দয়া, কামের বিপরীত ভক্তি, এইরূপে প্রত্যেক রাজস ও তামস বৃত্তির বিরুদ্ধে নাস্তিক বৃত্তি সকল উদিত করিতে করিতে চিত্ত অল্পে অল্পে নিম্নল হইয়া উত্তমরূপ একাগ্রতা-শক্তিসম্পন্ন হইবে। বাহার চিত্ত যত নিম্নল, ভগবান্ তাঁহার তত নিকট, আর বাহার চিত্ত পাপতনসাচ্ছন্ন, তিনি ভগবান্ হইতে তত দূরে অবস্থিত। আরও এক কথা, পোষ্যবর্গকে প্রতিপালন করিতে হইবে বলিয়া কণ্ঠী হও, যতদূর সম্ভব যত্ন ও চেষ্টা কর ; কিন্তু তাই বলিয়া কদাপি যেন পাপে মগ্ন হইবে না। অসংপথে অর্থোপার্জন করিলে তাহার ফল আমিই ভোগ করিব, আর কেহই সে পাপের অংশ গ্রহণ করিবে না। পোষ্যবর্গ সমাজের উপযোগী আহার, পরিচ্ছদ প্রভৃতি না পাইলে মুখ ন্নান করিবে সত্য ; কিন্তু তাই বলিয়া আমরা কি করিব ?

• অবশ্যমেব ভোক্তব্যং কৃতং কর্ম শুভাশুভং ।

—স্বতি

কৃতকর্ম শুভ বা অশুভ হউক, অবশ্যই তাহার ফলভোগ করিতে হইবে।

পোষ্যবর্গের মধ্যে যে-যে রূপ অদৃষ্ট সঞ্চয় করিয়া আসিয়াছে, সে সেইরূপ ফলভোগ করিবে,—আমি শত চেষ্টাতে তাহার অন্তথা করিতে পারিব না। কেবল অহঙ্কারের আশ্রয় বুকে লইয়া ছুটাছুটি করিয়া জন্মজন্মের তাপ সংগ্রহ করিব কেন? অসং উপায়ে অর্থ উপার্জন করিয়া বাসনাবহিতে দগ্ধ হইব কেন? 'ক'দিনের জন্ম জন্মজন্মান্তরের কষ্টের আশ্রয় সৃষ্টি করিয়া আসক্তির দানবী-নিঃশ্বাসে দগ্ধ হইব কেন? আর যদি পুত্রকন্টার মলিন মুখ দেখিতে না পারিব, তবে ত্যাগী হইব কিরূপে? কিন্তু কণ্ঠ করিব না, কণ্ঠে সংসিদ্ধিলাভ করিব; ইহা তো জড়ের কথা! তবে অসং পথে যাইব না—কাহারও প্রাণে ব্যথা দিব না, যেন এই প্রতিজ্ঞা দৃঢ় থাকে। সংপথে থাকিয়া যেমন ভাবে চলে চলুক। বৃক্ষের ফল ও নদীর জল ইহার ত আর অভাব হইবে না। আর সকলেরই ভগবানে আত্মনির্ভর করিতে শিক্ষা করা উচিত। তিনি কাহাকেও অভুক্ত রাখেন না। আমাদের জন্মগ্রহণের কত পূর্বে ভগবান মায়ের বক্ষে স্তনের সৃষ্টি করিয়া রাখেন, জন্মমাত্রেরই সেই স্তন্যপান করিয়া আমরা পরিপুষ্ট হই। যাহার এমন ব্যবস্থা, এমন শৃঙ্খলা, এমন দয়া, আমরা তাঁহাকে ভুলিয়া, তাহার কার্য-শৃঙ্খলা ভুলিয়া, কেন ছুটাছুটি দৌড়াদৌড়ি করিয়া মরি?



আর একটা কথা বলিয়া এই বিষয় উপসংহার করিব। সেই কথাটা এই, যাহাতে জগজ্জীব অত্যাকৃষ্ট হইয়া আছে, তাহা রমণীর মোহিনী মোহ। যোগসাধন কালে সকলেরই

## উর্দ্ধরেতা



হওয়া কর্তব্য। যোগাভ্যাস কালে ক্রীসঙ্গাদি নিবন্ধন কোন কারণে  
শুরু নষ্ট হইলে আত্মক্ষয় হয়। যথা—

যদি সঙ্গ করোত্যেব বিন্দুশূন্য বিনশ্যতি !

আত্মক্ষয়ো বিন্দুহানাদসামর্থ্যঞ্চ জায়তে ॥

—দত্তাত্রেয়

যদি স্ত্রী-সঙ্গ করে তবে বিন্দুনাশ হয়। বিন্দুনাশ হইলে আত্মক্ষয় ও  
সামর্থ্যহীন হইয়া থাকে। অতএব

তস্মাৎ সর্বপ্রযত্নেন রক্ষ্যে বিন্দুর্হি যোগিনা।

—দত্তাত্রেয়

এই জন্য যোগাভ্যাসকারী যত্নের সহিত বিন্দুরক্ষা করিবেন। শুরু নষ্ট  
হইলে ওজোধাতু বিনষ্ট হইয়া থাকে, কারণ শুরুই ওজঃস্বরূপ অষ্টম ধাতুর  
আশ্রয় স্থল। বীৰ্য্যই ব্রহ্মতেজ বলিয়া বিখ্যাত। ইহার অভাব হইলে  
নান্নুষের সৌন্দর্য্য, শারীরিক বল, ইন্দ্রিয়গণের ক্ষুদ্রিতি, স্মরণশক্তি, বুদ্ধি ও  
ধারণাশক্তি প্রভৃতি সমস্তই নষ্ট হইয়া যায়। শুরু নষ্ট হইলে যক্ষ্মা, প্রমেহ,  
শক্তিরাহিত্য প্রভৃতি নানাবিধ রোগের উৎপত্তি হইয়া অকালে কালকবলে  
পতিত হইতে হয়। নতুবা অস্বাভাবিক আলস্য জন্মিয়া সর্বকাধ্যে উদাসীন  
করিবে, তখন জড়ের ত্রায় জীবন যাপন করিতে হইবে। এই জন্য  
সকলেরই সময়ে বীৰ্য্য রক্ষা করা কর্তব্য। কিন্তু বড়ই কঠিন কথা

পীড়া মোহময়ীং প্রমোদমদিরামুন্মত্তভূতং জগৎ ।

ভর্তৃহরি

মোহময়ী প্রমোদরূপ মত্তপান করিয়া এই অনন্ত জগৎ উন্মত্ত হইয়া রহিয়াছে। যে কোন জীবই হউক, তাহার পুরুষকে তাহার স্ত্রীজাতি মোহাকর্ষণে টানিয়া রাখিয়াছে। সকলেই রিপূর উত্তেজনায়, অজ্ঞানতার তাড়নায় নরকবহ্নিতে ঝাঁপ দিতেছেন। বিভালায়ের বালক হইতে বড়ো মিন্সে পর্য্যন্ত সকলেই ক্লেশস্থায়ী সুখের জন্ত শুক্রক্ষয় করিয়া জীবনের সুখ বিনষ্ট করতঃ বজ্রদগ্ধ তরুর ত্রায় বিচরণ করিতেছে। তাহাদের উৎপাদিত সম্ভানগণ আরও নির্ঝাঁষী হইয়া জন্মগ্রহণ করতঃ দুর্জয় রোগগ্রস্ত হইয়া সংসার অশান্তি-নিলয় করিতেছে। এইরূপ নিকৃষ্ট বৃত্তির অধীন হইলে নরনারীগণের হৃদয় একেবারে বিনষ্ট হইয়া যায়; বস্তুগত্যা জ্ঞান থাকে না। কেবল আমরা নহি, দেবতাগণও প্রমোদমদিরায় উন্মত্ত, তাহা মহামুনি দভাত্রেয় প্রকাশ করিয়াছেন—

ভগেন চর্ম্মকুণ্ডেন দুর্গন্ধেন ত্রণেন চ ।

খণ্ডিতং হি জগৎ সর্ববং সদেবাসুরমানুষম্ ॥

— অবধূতগীতা চ ১০

এই আকর্ষণ হইতে উদ্ধার হইবার উপায় কি? অভ্যাস ও সংযমে সকলই হয়। তত্ত্বজ্ঞানে ও সংযমে অভ্যাসে ইহা হৃদয়ে দৃঢ় ধারণা করিতে হইবে, যাহা নরকের কারণ—রোগের কারণ—আত্মার অবনতির কারণ—সে কার্য কেন করিব? যাহার জন্ত কর্তব্য-পন্থা হইতে বিচলিত হইতেছি, সে স্ত্রী কি?

কোটিলাদন্তসংযুক্তা মত্যশোচবিবর্জিতা ।

কেনাপি নির্দাম্যতা নারী বন্ধনং সর্ববদেহিনাম্ ॥

— অবধূত গীতা চ ১৪

অতএব বিবেচনা করা উচিত—কি দেখিয়া আমাদের প্রাণভরা  
পিপাসা—কিসের জন্ত এই পাশব বাসনার আগুন ?—দৈহিক সৌন্দর্য্য !  
কিন্তু দেহ কি ? পঞ্চমহাভূতের সমষ্টি অবস্থা ভিন্ন ত আর কিছুই নহে।  
যাহ র বিকাশ সমস্ত জগৎ জুড়িয়া—যাহা বিশ্বের সকল বস্তুতেই বিद्यমান,  
তাহার জন্ত একটা সীমাবদ্ধ স্থানে আকর্ষণ কেন ? বিশেষতঃ রূপ-যৌবন  
কয় মুহূর্তের জন্ত ? সে বাল্যকালে কি ছিল,—যৌবনে কি হইয়াছে—  
আবার প্রৌঢ়-বার্দ্ধক্যেই বা কি হইবে,—এইরূপ পরিবর্তনশীল দেহের  
পরিণাম কি, তাহা ভাবিয়া দেখা উচিত। ঐ যে জীর্ণা শীর্ণা বৃদ্ধা  
মৃত্যু-শয্যায় শয়ন করিয়াছে, ঐ বৃদ্ধাও অবশ্য একদিন যুবতী ছিল ; কিন্তু  
এখন কি হইয়াছে ? আবার যৌবনেও রোগোৎপত্তি হইয়া এই সুন্দর  
দেহকে পচাইয়া ধসাইয়া প্রেতের অধম করিয়া দিতে পারে, তাহার জন্ত  
আসক্তি কেন ? যেন মনে থাকে—

ভগাদিকুচপর্য্যন্তং সংবিন্ধি নরকার্ণবম্ ।

যে রমন্তে পুনস্তত্র তরশ্চি নরকং কথম্ ॥\*

—অবধূতগীতা, ৮।১৭

\* এই শ্লোক কয়টির জন্ত ব্রহ্মজ্ঞানে প্রতিষ্ঠিত মহাস্বাগণ ও জগন্মাতার অংশসমুদ  
ভারতমাতাগণ লেপককে ক্ষমা করিবেন। গুরুর রূপায় ঐরূপ জ্ঞান আমার হৃদয়ে  
সংবদ্ধ নাই। আমি জানি, স্ত্রী ও পুরুষ চৈতন্যেরই বিকাশ—আধারভেদে ওণভেদে বিভিন্ন  
মাত্র। সুতরাং ঐরূপ বিবেচনা আমি অসম্মত মনে করিব। আমি জানি,—

নৈব স্ত্রী ন পুমানমেষ ন চৈবাং নপুংসকঃ ।

যদ্যচ্ছরীরমাদন্তে তেন তেন স লক্ষ্যতে ॥

—শ্বেতাশ্বতরোপনিষৎ ৫ অঃ

অতএব হি যোগীন্দ্রঃ স্ত্রীপুংভেদং ন মন্যতে ।

সর্পং ব্রহ্মময়ং ব্রহ্মন শব্দং পশুতি নারদ ॥

ব্রহ্মবৈবর্ত পুরাণ, প্রকৃতিখণ্ড, ১ অঃ

আমি স্ত্রী ও পুরুষের মধ্যে কোনরূপ বিভিন্নতা বোধ করি না।

আরও এক কথা—দ্বী-সহবাসে আনন্দ আছে, স্বীকার করি, কিন্তু ঐক্যবিচার করিয়া দেখা উচিত, সে আনন্দ কাহার নিকট ব্রহ্মবস্ত্র বীৰ্য্য আমাদের নিকট বলিয়াই আনন্দ, নতুবা রমণীদেহে কিছুই নাই। বালকগণ রমণীর রমণীয় দেহ দেখিয়া মুগ্ধ না হইয়া মাতার ক্রোড়ে থাকিতে ভালবাসে কেন ? খোজাগণের নিকট বালা, যুবতী বা বৃদ্ধা সবই সমান। একটা দৃষ্টান্ত দ্বারা বুঝাইতে চেষ্টা করি।

পল্লীবাসী ব্যক্তিগণ বোধ হয় দেখিয়া থাকিবেন, পল্লীর পালিত কুকুর গ্রাম মধ্যে আহার না পাইলে গো-ভাগাড়ে যাইয়া বহু দিনের পুরাতন গবাস্থি সংগ্রহ করিয়া লইয়া আইসে ; পরে কোন নির্জন স্থানে বসিয়া সেই শুষ্ক নীরস অস্থি কুখার জ্বালায় কামড়াইতে থাকে। কিন্তু অস্থিতে কি আছে—শুষ্ক কঠিন অস্থির আঘাতে তাহার মুখ ক্ষত-বিক্ষত হইয়া রুধির নির্গত হয়। নিজ রক্ত রসনায় লাগিয়া স্বাদ অনুভূত হয় ; তখন আরও যত্নে ও আগ্রহের সহিত সেই শুষ্ক অস্থি কামড়াইতে থাকে। পরে যখন নিজ মুখ জ্বালা করিতে থাকে, সেই সময় বুঝিতে পারে, আপন রক্তে রসনা পরিতৃপ্ত করিতেছি। কাজেই তখন অস্থি ফেলিয়া অন্য চেষ্টায় গমন করে। আমরাও তদ্রূপ আনন্দ-প্রদ বস্তু নিজ শরীরভ্যন্তরে রহিয়াছে, কিন্তু তাহা বুঝিতে না পারিয়া রমণীর সৌন্দর্য্যে মুগ্ধ হইয়া ক্ষণিক আনন্দের জন্ম সেই বস্তু নষ্ট করিতেছি। স্নেহের আশায় প্রভাবিত হইয়া শেষে প্রাণভরা অনুতাপ লইয়া ফিরিয়া আসিতেছি। সুখ যে আমাদের নিকট, তাহা উপলব্ধি করিতেছি না। পতঙ্গের ঞ্চায় রূপবহিতে ঝাঁপ দিয়া পুড়িয়া মরিতেছি। বে জিনিষ শরীর হইতে বহির্গমনকালে ক্ষণকালের জন্ম অনির্বচনীয় আনন্দ প্রদান করিয়া যায়, না জানি তাহাকে সযত্নে শরীরে রক্ষা করিলে কতই অননুভবনীয় আনন্দ প্রদান করে। আমরা এমনি অজ্ঞ, সেই পদার্থ বুঝা নষ্ট করিতে আপনার জীবন ও মন উৎসর্গ করিতেছি।

এইরূপ তত্ত্বজ্ঞানে মনকে দৃঢ় করিয়া যিনি উর্দ্ধরেতা হইয়াছেন, তিনিই যথার্থ মানুষ নামে দেবতা। মহাদেব বলিয়াছেন—

ন তপস্তপ ইত্যাহ ব্রহ্মচর্য্যং তপোত্তমম্।

উর্দ্ধরেতা ভবেৎ যস্ত স দেবো ন তু মানুষঃ ॥

ব্রহ্মচর্য্য অর্থাৎ বীৰ্য্য ধারণই সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট তপস্যা। যে ব্যক্তি এই তপস্যায় সিদ্ধিলাভ করিয়া উর্দ্ধরেতা হইয়াছেন, তিনিই মানুষ নামে প্রকৃত দেবতা। যিনি উর্দ্ধরেতা, মৃত্যু তাঁহার ইচ্ছাধীন, বীরত্ব তাঁহার করায়ত্ত। শুক্রের উর্দ্ধগমনে অতুল আনন্দ লাভ হয়।\*

বীৰ্য্য ধারণ না করিলে যোগ সাধন বিড়ম্বনা মাত্র। সূত্রাং যোগাভ্যাস-কারিগণ যত্নের সহিত বীৰ্য্য রক্ষা করিবে।

যোগিনস্তস্য সিদ্ধিঃ স্যাৎ সততং বিন্দুধারণাৎ।

সতত বিন্দু ধারণ করিলে যোগিগণের সিদ্ধিলাভ হয়। বীৰ্য্য সঞ্চিত হইলে মস্তিষ্কে প্রবল শক্তি সঞ্চয় হয়, —এই মহতী শক্তির বলে একাগ্রতা সাধন সহজ হয়। যাহারা দারপরিগ্রহ করিয়াছেন, তাঁহারা একেবারে উর্দ্ধরেতা হইতে পারিবেন না। কারণ ঋতুরক্ষা না করিলে শাস্ত্রানুসারে পাপ হয়। সূত্রাং পুত্রকামনার, বংশ-রক্ষার্থে, ভগবানের সৃষ্টিপ্রবাহ বধায় রাখিবার ঐচ্ছা যোগমার্গানুগামী সাধক সংযতচিত্তে প্রত্যেক মাসে একদিন মাত্র স্বীয় জীব ঋতুরক্ষা করিবে।

\* যোগে এমন কাৰ্য্য আছে, যাহাতে কামপ্রবৃত্তি নিবৃত্ত করা যায়, অগতঃ বীৰ্য্যক্ষয় হয় না। যোগ শাস্ত্রে তাহা অত্যন্ত গোপনীয়। আনন্দপ্রদ কাৰ্য্য হইলেও তাহাতে আসক্তি বৃদ্ধি হয়। মৎপ্রণীত "জ্ঞানী গুরু" পুস্তকে তাহা বর্ণিত এবং মৎপ্রণীত "ব্রহ্মচর্য্যসাধন" পুস্তকে বীৰ্য্যধারণের সাধন ও নিয়মাবলী প্রকাশিত হইয়াছে। মৎপ্রণীত "প্রেমিক গুরু" পুস্তকে এই বিষয়ের উচ্চাঙ্গের আলোচনা আছে।



প্রাপ্ত নিয়মে চিত্ত সুসংযত করিয়া যে কোন সাধনে প্রবৃত্ত হইবে তাহাতেই অচিরে সাফল্য লাভ করিবে। নতুবা পার্থিব পদার্থের আসক্তিতে হৃদয় পূর্ণ করিয়া নয়ন মুদ্রিত করতঃ ঈশ্বর ধ্যানে নিযুক্ত হইলে অঙ্গকার ভিন্ন কিছুই দেখা যাইবে না। ব্রহ্মজ্ঞান লাভ করা নিতান্ত সহজ নয়। যেখানে-সেখানে বসিয়া ঈশ্বর-চিন্তা করা বাইতে পারে বটে, কিন্তু ব্রহ্মজ্ঞান স্বতন্ত্র বস্তু। ত্যাগই ইহার প্রধান কার্য। ত্যাগের সাধনা না করিলে ব্রহ্মচিন্তা নিষ্ফল।

প্ৰদোক্ত তত্ত্ববিচারে আসক্তি-পরিশূন্য হইতে না পারিলে, শুধু কেশে বেশে, ি দেশে দেশে ভেসে বেড়ালে কিছু হবে না। ভবের ভাবে না থাকিয়া, ভাবের ভাবে ডুবিয়া থাকিলে সকলই সফল হয়। একরূপ ভাবে বাটীতে বসিয়াও বনিতা ও বেটা-বেটী ঘটিবাটী লইয়া—বিষয়বিভবের মধ্যে থাকিয়াও খাঁটিকপে খাটিতে পারিলে ফলও খাঁটি। এ-তীর্থ ও-তীর্থ ছুটিতে, সন্ন্যাসীর দলে জুটিতে বা ভণ্ডামীর সাজ সাজিতে হয় না। প্রত্যুত ভস্ম বা মাটি মাখিতে—জটাজুট রাখিতে—রঙ্গিন বসন পরিতে—উপবাস করিয়া মরিতে—সংসার ধর্ম ছাড়িতে—নানা কথ্য করিতে—নানা পস্থা ধরিতে—নানা শাস্ত্র খুঁজিতে—নানা কথা বুঝিতে—পরিণামে রস্তু চুষিতে হয় না।

শুধু মালা-ঝোলা লইয়া হরিবোলা হইলে—মাটি মাখিয়া চৈতন-চুটকী রাখিয়া গোপীবল্লভ রব ছাড়িলে—জটাজুট ভস্ম মাখিয়া বোম্ বোম্ রবে হরদম্ গাঁজায় দম্ মারিলে—কালী কালী বলিয়া গাঙ্গের বালিতে পড়িয়া মদ খাইলে মদনমোহনের চরণ পাওয়া যায় না। নিশ্চয় জানিবেন, বনবাসে হয় না, ননোবশে হয়—তীর্থবাসে হয় না, ঘরে বসে হয়; রোষে রস মিলে না—লোভ থাকিলে ক্ষোভ হয়—অভিমান থাকিলে পাপ অপরিমাণ—পাপ থাকিলে তাপ—কপটতা থাকিলে অপটুতা হয়—মায়া

থাকিলে কারা ছাড়ো না—বাসনা থাকিলে সাধনা হয় না—আশা থাকিলে  
 নিপাসা বৃদ্ধি—গৌরব জ্ঞানে রৌরব নরক—প্রতিষ্ঠা প্রত্যাশা করিলে  
 ইষ্টচিন্তা হয় না—গুরুজ্ঞানে গুরুকৃপা হয় না—গুরু না ধরিলে গুরুতর  
 ভোগ—বাঙ্খা থাকিলে বাঙ্খকরতরুর বাঙ্খা করা বৃথা—অহংজ্ঞানে সোহং  
 হইবে না। কেবল তত্ত্বমিতে সকল পণ্ড—অবশেষে দণ্ডধারীর প্রচণ্ড  
 প্রতাপে লগ্নত হইয়া দণ্ডভোগ করিতে করিতে চোখের জলে গণ্ড  
 ভাসাইতে হইবে—অতএব যদি খাটি মানুষ হইতে ইচ্ছা থাকে, তবে  
 মাটির দেহে অভিমান মাটি করিয়া—মাটি হইয়া—মাটি চাটিয়া—মাটিতে  
 পড়িয়া খাটিতে হইবে। তাহা হইলে সব খাটি—মাটির দেহও খাটি।  
 অন্ততঃ মোটামুটি ভাবে সব মাটি করিয়া যদি মাটির মানুষ হইতে না  
 পারি, তবে সাধন-ভজন মাটি—মাটির দেহও মাটি—গোটা মানব জীবন-  
 টাই মাটি হইবে।

কতকগুলি লোক আছেন, তাঁহারা বলেন যে, সংসারে থাকিয়া সাধন  
 ভজন হয় না। কেন?—সংসারী ধর্ম বা সাধন কিংবা সঙ্গতি  
 লাভ করিবে না, তাহার কারণ কি? সংসার তো ভগবানের। তুমি  
 সংসারে 'সং' ছাড়িয়া সার গ্রহণ কর। ছরাশার আসারে ডুবিয়া অসার-  
 রূপে সং না সাজিয়া 'সার' হইয়া অসার সংসারে আশার সুসার কর  
 এবং সংসারে সার প্রসার করিয়া পসার কর। কেবল সাংসারিক  
 গোলমালের ভিতর পড়িয়া ঘোর রোলে গণ্ডগোল না করিয়া, গোলমালের  
 গোল ছাড়িয়া দিয়া মাল বাছিয়া লইতে পারিলে সর্বদা সামাল সামাল  
 করিয়াও গোটা মানব জীবনটাকে পয়মাল করিতে হইবে না। প্রত্যুত  
 সারাংসারের সার ভগবানের সৃষ্ট সংসারের সারে সারী হইয়া  
 আশার অধিক সুসার ও অপার আনন্দ ভোগ করিবে। কর্তব্য জ্ঞানে  
 কর্তব্য কণ্ঠ সম্পাদনপূর্বক মনের সহিত ভগবানকে ডাকার মত ডাকিতে

ও ভাবার মত ভাবিতে পারিলে সংসার ধর্ম বজায় রাখিয়াও পরমাগতি লাভ করা যায়।

কেহ কেহ আবার সময়ের আপত্তি ক'রয়া থাকেন। তাঁহারা বলেন, “পরিবারাদি পালনের জন্ত অর্থ উপার্জন করিতে সমস্ত দিন যায়, সাধন ভজন কখন করিব !” অর্থ উপার্জন ও সাংসারিক কার্য সম্পাদনে যদি সমস্ত দিন অতিবাহিত হয়, তবে নিত। রাত্রে যতক্ষণ নিদ্রা সুখ উপভোগ করি, তদপেক্ষা এক ঘণ্টা কম ঘুমাইয়া সেই ঘণ্টা নিশ্চিত চিত্তে নিত্য-নিরঞ্জনর আরাধনা করিলে তাহাতেই আশাতীত ফল পাইব। কাহারও আবার অর্থাভাবে পরমার্থ চিন্তা হয় না। অর্থ হইলে হয়তঃ খুব চাঁল-কলা চিনি-সন্দেশ সংগ্রহ করিয়া, রসে রসিয়া রোশনাই করিয়া মেঘ-মহিষ বলি দিয়া, ধূমধামের সহিত ঢাক ঢোল বাজাইয়া লোক মজাইতে পারে যায় ; অর্থাভাবে সেইটা হয় না। কিন্তু পূজার যে সমস্ত উপকরণ, সকলই তো তাঁহার। স্মৃতরাং তাঁহার জিনিষ তাঁহাকে দিলে আমাদের আর বাহাহরী কি ? আমরা সর্বাস্তঃকরণে সর্বপ্রকারে চিন্ময় চিন্তামণির চরণে চিত্ত সমর্পণ করিয়া তাঁহার ভক্তের মত ভাষায়—  
তাঁহার ভক্তের মত প্রেম-করণ কণ্ঠে ডাকিয়া বলি—

“রত্নাকরসুতব গৃহং গৃহিণী চ পদ্মা

দেয়ং কিমস্তি ভবতে পুরুষোত্তমায় ।

আভীরবামনয়নাহতমানসায়

দন্তঃ মনো যদুপতে স্বমিদং গৃহাণ ॥”

হে ষড়পতি ! রত্ন সকলের আকর সমুদ্র তোমার বাসভবন, নিখিল সম্পদের অধিষ্ঠাত্রী দেবী কমলা তোমার গৃহিণী, তুমি নিজে পুরুষোত্তম, অতএব তোমাকে দিবার কি আছে ? গুনিয়াছি নাকি আভীরতনয়া

বামনয়না প্রেমময়ী রমণীগণ তোমার মন হরণ করিয়া লইয়াছেন। তাহা হইলে কেবল তোমার মনের অভাব। অতএব আমার মন তোমাকে অর্পণ করিতেছি—হে প্রেমবশু গোপীবল্লভ, তুমি রূপা করিয়া ইহা গ্রহণ কর। এই তো তোমাদের সকল আপত্তি নিষ্পত্তি হইল। ফলে এই সব কিছুই নহে। আমার বিশ্বাস—যাঁহার প্রাণ সেই প্রেমময়ের পাদপদ্মে প্রধাবিত হয়, কোন সাংসারিক ওজরে তাঁহাকে জোর করিয়া বাঁধিতে পারে না। দেখুন, শিশু প্রহ্লাদ বিষুদেবী পিতার পুত্র, দিক্‌হস্তি-পদতলে, অপার জলধিজলে, হতাশনের তীব্র দহনে ও কালসর্পের তীক্ষ্ণ দংশনেও হরিনাম গাহিত, আর কত পাষাণ ধর্মসমাজে লালিত হইয়া, উপদেশ প্রাপ্ত হইয়া ভগবানের নাম উচ্চারণে বৃষ্টিকদংশন-যন্ত্রণা অনুভব করে। বুদ্ধদেব অতুল সাম্রাজ্য, অগণন বৈভব, বুদ্ধ পিতামাতার বিমল স্নেহ, প্রেমময়ী পতিব্রতা প্রণয়িনীর অনন্ত প্রেম ও শিশু-সন্তানের স্নললিত কণ্ঠের আধ আধ ভাষা সমস্তই উপেক্ষা করিয়া সন্ন্যাস গ্রহণ করিলেন; আর আমরা অশেষ প্রকল্প নিরাশায় নিপীড়িত হইয়াও ভগ্ন কুটিরের মায়া পরিত্যাগ করিতে পারি না। কেহ ঈশ্বরসৃষ্ট জগতে কেবল বাচ্ছল অর্থবিত্ত্যাসের উপাদান দেখে; কেহ সেই জগতে চিন্ময়ী মহাশক্তির বৈচিত্র্যময়ী ক্রীড়া দেখেন। কোল্ট্রিজ্ সাহেব কাব্য-গ্রন্থ পাঠ করিয়া বলিতেন, “Poetry has given me the habit of wishing to discover the *good* and the *beautiful* in all that meets and surrounds me.” আবার আর এক জন প্রতিভাপরায়ণ সাহেব সেই কাব্য-গ্রন্থ পাঠ করিয়া বলেন, “The end of Poetry is the elevation of the soul \* \* \* the improvement and elevation of the moral and spiritual nature of man”—ইহার কারণ কি? বলা বাহুল্য, ইন্দ্রিয় শক্তির তারতম্য ফলে এইরূপ ঘটিয়া

থাকে। যিনি যেমন প্রতিভা ও চিন্তাশক্তি লইয়া জন্মগ্রহণ করিয়াছেন, তাঁহার চিন্তের গতি সেইরূপে ধাবিত হইবে ইহা স্বতঃসিদ্ধ কথা। অতএব নানারূপ ওজর আপত্তি দর্শাইয়া স্ব স্ব স্বভাব গুপ্ত করতঃ সাধারণের চক্ষে ধূলা-নিষ্ক্ষেপ করিতে গেলে পরিণামে আক্ষেপ করিতে হইবে সন্দেহ নাই।

অনেক ফলশ্রুতিংকারী কুলবাবু “ধর্ম্য কর্ম্ম করিবার বয়স হইলে করা যাইবে” বলিয়া শাস্ত্রের উক্তির সঙ্গে স্বীয় যুক্তি যোজনা করতঃ মুক্তি বিষয়ে বিশেষ পাণ্ডিত্য প্রকাশ করেন। তাঁহাদের বিশ্বাস, সবল থাকিতে দুশো রগড় লুটিয়া মদন-মরণের অভিনয় করিয়া লই, তৎপরে ইন্দ্রিয়গণ শিথিল হইলে অক্ষমতা-নিবন্ধন হরিনামে মত্ত হওয়া যাইবে। ধর্ম্মের কি আর একটা বয়স নির্দিষ্ট আছে? মরজগতে আসিবার সময় মরণের কর্তার নিকট হইতে মৌরসী মকররি পাট্টা প্রাপ্ত হইলে “পঞ্চাশোর্দ্ধে বনং ব্রজেৎ” এই প্রমাণে নিশ্চিন্ত থাকা যাইত। কিন্তু ভাবী মুহূর্ত্তের চিত্রপটে কি অঙ্কিত আছে, তাহা যখন লোক-লোচনের গোচরীভূত নহে, তখন পঞ্চাশের আশা ছরাশা মাত্র। ইন্দ্রিয়গণ শিথিল হইলে যখন সামান্য সাংসারিক কার্য্যে সক্ষম হইবে না, তখন সেই অনন্তের অনন্ত ভাব ধারণা করিবে কি প্রকারে? সঞ্ছাবিকশিত কুসুমকলিকা যেমন সুগন্ধি বিকীর্ণ করে, বাসিফুলে সে সুবাস সুদূরপর্য্যন্ত। বিশেষতঃ যৌবনের অপ্রতিহত প্রভাবে চিত্ত একবার যথেষ্টাচারী হইলে পুনরায় তাহাকে স্ববশে আনা সাধ্যাতীত। এ সম্বন্ধে একটা গল্প বলি।

এক ব্যক্তি আজীবন চুরি করিয়া জীবনযাত্রা নির্বাহ করিতেছে। কিন্তু চোরের পুত্রটা স্বীয় কর্ম্মফলে ডিপুটি মাজিষ্ট্রেট হইলেন। ছেলে মোটা মাছিনার চাকুরী করেন, সংসারে কোন অভাব নাই; তবু সে স্বীয় বৃত্তি পরিত্যাগ করিতে পারিল না। সাধারণে সর্ব্বদা এই বিষয় আন্দোলন-

আলোচনা করে। চোরকে একদিন তাহার পুত্র বলিলেন “বাবা, তুমি খেতে পরতে পাও না, তাই আজিও চুরি কর? তোমার জন্ত লোক-সমাজে লজ্জায় আমি মুখ দেখাইতে পারি না।”

উপযুক্ত পুত্রের তাড়নায় তদীয় সমক্ষে “আর চুরি করিব না” বলয়া চোর অঙ্গীকার করিল।

সেই দিন হইতে সে কাহারও কোন দ্রব্য চুরি করিয়া বাটী আনয়ন করে না বটে, কিন্তু একজনের দ্রব্য অথ একজনের বাটীতে, আবার তাহার কোন দ্রব্য অপর এক জনের বাটী রাখিয়া আইসে। কিছুদিন পরে এ কথাও সর্বত্র প্রচারিত হইল। তাহার পুত্র শুনিলেন, পিতাকে যথেষ্ট তিরস্কার করিয়া ঐরূপ করার কারণ কি জিজ্ঞাসা করিলেন।

চোর উত্তর করিল, “আমি এখন চুরি করি না। চুরি না করিলে রাগ্রে আমার নিদ্রা হয় না, কোনরূপ শান্তি পাই না—তাই চুরি না করিয়া একজনের দ্রব্য অপরের বাড়ী রাখিয়া আসিয়াও কতকটা তৃপ্তিলাভ করি।”

অতএব যৌবনের প্রারম্ভে যখন চিন্তাবৃত্তি সকল বিকশিত হয়, তখন দৃঢ় অভ্যাসে তাহাদের সংযম না করিলে পরিশেষে তাহাদের উচ্ছৃঙ্খলগতি রোধ করিতে যাওয়া বিড়ম্বনা মাত্র। তবে তুলসীদাস-বিষ্ণুমঙ্গলের সামান্য কণ্ঠ-আবরণে প্রতিভা আবৃত ছিল। উন্মুক্ত মাত্র সতেজে ধাবিত হইয়া ধর্ম-মহাজন পদে অভিষিক্ত হইয়াছিলেন। কয়জন সেইরূপ ভাগ্য লইয়া জন্মগ্রহণ করিয়াছেন! অতএব—

অশক্তস্তস্করঃ সাধুঃ কুরুপা চেৎ পতিব্রতাঃ ।

রোগী চ দেবভক্তঃ স্রাৎ বৃদ্ধবেশ্যা তপস্বিনী ॥

ঐরূপ না হইয়া সময়ে সাবধান হওয়া কর্তব্য। নতুবা অন্তর বিষয়-

চিন্তা, কপটতা, কুটিলতা, স্বার্থপরতা, দ্বেষ ও অহংভাবে পরিপূর্ণ করিয়া ইন্দ্রিয়গণের অক্ষমতা নিবন্ধন মালা-ঝোলা লইয়া লোক-দেখান বৈদালিক ব্রত অবলম্বন করিলে অন্তরের ধন অন্তর্যামী পুরুষের সাক্ষাৎ-লাভ করা যায় না।

প্রাপ্তকৃত নির্লিপ্তভাবে সংসার-ধর্ম করিয়া ভগবানে চিত্ত সমর্পণ করিতে পারিলে গৃহত্যাগী সাধু সন্ন্যাসী অপেক্ষা অধিক ফল লাভ করা যায়। কারণ আমরা হুঁ কুল বজায় রাখিতে পারি নাই ;—সংসার ধর্ম ছাড়িয়া, আত্মীয় স্বজনকে শোকসাগরে ভাসাইয়া এক কূল অবলম্বন করিয়াছি। যাহারা এইরূপ নিয়ম পালন করিয়া এবং সাংসারিক কার্যের মধ্যে থাকিয়া সর্বদা ঈষ্টদেবতার নাম স্মরণ ও চরণ ধ্যান করিতে পারে, তাহাদের সোণায় সোহাগা, তাহাতে আর সন্দেহ নাই। কিন্তু লিখিতে পড়িতে বা বলিতে শুনিতে যত সহজ বলিয়া বোধ হয়, নিয়ম পালন করা তত সহজ নহে। যাহা হউক, যোগ সাধন করিতে করিতে এক দৃঢ় অভ্যাসের সহিত অমুশীলন করিতে করিতে সাংসারিক আসক্তি দূরীভূত হইবে। তবে যোগাভ্যাস আরম্ভ করিতে হইলে মোটামুটি কতকগুলি

## বিশেষ নিয়ম



পালন করিতে হইবে ; নতুবা যোগ সাধন হয় না। প্রথমতঃ আহার। খাওয়ার সঙ্গে শরীরের বিশেষ সম্বন্ধ ; আবার শরীর ক্ষুধ না থাকিলে সাধন ভঙ্গন হয় না। এই জন্ত শাস্ত্রে বলিতেছেন,—

ধর্মার্থকামমোক্ষাণাং শরীরং সাধনং যতঃ।

—যোগশাস্ত্র

ধর্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ এই চতুর্বিধ লাভ করিতে হইলে সর্বতোভাবে শরীর রক্ষা করা অতীব কর্তব্য। শরীর পীড়াগ্রস্ত বা অকর্মণ্য হইলে সাধনই হয় না। কিন্তু শরীর সুস্থ রাখিতে হইলে আহার বিষয়ে বিশেষ সাবধান হইতে হয়। যাহা দেহ ও মনের উন্নতিকর এবং হিতজনক, তাহাই প্রশস্ত খাদ্য। যাহা উদরস্থ হইলে দেহে কোন প্রকার রোগ না হয়, অথচ শরীর বলিষ্ঠ হয়, চিত্তের প্রসন্নতা সংসাধিত হয়, ধর্ম-প্রবৃত্তির সম্প্রসারণ হয়, শৌর্য, বীর্য, দয়া-দাক্ষিণ্য প্রভৃতির বৃদ্ধি হয়, সেইরূপ আহাৰ্য্যই প্রশস্ত। কেবল মাত্র ইন্দ্রিয়-প্রীতিকর খাদ্য ভক্ষণ করা আহারের চরম উদ্দেশ্য নহে। যাহাতে ইহ-পরকালের সুখ হয়, ইহকালে অরোগী এবং ধর্মপ্রবৃত্তির বিকাশ হয় তাহাই আহার করিলে পরজীবনে সুখী হইতে পারা যাইবে। ফল কথা, আহারীরের গুণানুসারে মানুষ্যের গুণের তারতম্য হয়। অতএব আহাৰ্য্য বিষয়ে বিশেষ সাবধান হওয়া কর্তব্য। আহার সম্বন্ধে শাস্ত্রের উক্তি এই—

আহারশুদ্ধৌ সত্ত্বশুদ্ধিঃ সত্ত্বশুদ্ধৌ ধ্রুবা স্মৃতিঃ ।

স্মৃতিলাভে সর্ববিশ্বাত্মনাং বিপ্রমোক্ষঃ ॥

—ছান্দোগ্যোপনিষৎ ।

আহারশুদ্ধি হইলে সত্ত্বশুদ্ধি জন্মে, সত্ত্বশুদ্ধি হইলে নিশ্চিত স্মৃতিলাভ হয় এবং স্মৃতিলাভ হইলে মুক্তি অতীব সুলভ হইয়া আইসে। অতএব সর্বপ্রকার যত্ন ও চেষ্টা দ্বারা আহারশুদ্ধি বিষয়ে যত্ন করিতে হইবে। সত্ত্বগুণই সকলের চরম লক্ষ্যস্থানীয়, সুতরাং সাধকগণ রজস্তমোগুণবিশিষ্ট খাদ্য কদাপি ভোজন করিবে না। শালি আতপ তণুল, পাকা কলা, ইক্ষু-চিনি, হুন্ধ ও ঘৃত যোগিগণের প্রধান খাদ্য !

অতিশয় লবণ, অতিশয় কটু, অতিশয় অন্ন, অতিশয় উষ্ণ, অতিশয়



তীক্ষ্ণ, অতিশয় রুক্ষ, বিদাহী দ্রব্য, পেঁয়াজ, রসুন, হিং, শাক-শজি, দধি, ঘোল প্রভৃতি বর্জন করিবে। পরিকৃত, সুরস, স্নেহযুক্ত ও কোমল দ্রব্য দ্বারা উদরের তিনভাগ পূর্ণ করিয়া বাকি অংশ বায়ু চালনের নিমিত্ত শূণ্য রাখিবে।

শাকের মধ্যে বালশাক, কালশাক, পলতা, বেতুয়া ও হিঞ্চা এই পঞ্চ-বিধ শাক যোগীর ভক্ষ্য। লঙ্কার ঝাল খাওয়া উচিত নহে। প্রতিদিন পরিমিত পরিমাণে দুগ্ধ ও ঘৃত প্রভৃতি তেজস্কর দ্রব্য ভক্ষণ করিবে।

যোগসাধন সময়ে অগ্নিসেবা, নারীসঙ্গ, অধিক পথপর্যটন, সূর্য্য দর্শন, প্রাতঃস্নান, উপবাস কিম্বা গুরুভোজন এবং ভারবহনাদি কোন প্রকার কায়ক্লেশ করা কর্তব্য নহে।

সুরাপান বা কোন প্রকার মাদক দ্রব্য সেবন বিধেয় নহে। আহার করিয়া বা ক্ষুধার্ত্ত হইয়া, মলমূত্রের বেগ ধারণ করিয়া, পরিশ্রান্ত বা চিন্তা-যুক্ত হইয়া যোগভ্যাস করিবে না। ক্রিয়ার পর পরিশ্রম-জনিত ঘর্ম্ম দ্বারা অঙ্গ মর্দন করা উচিত। নতুবা শরীরের সমস্ত ধাতু নষ্ট হইয়া বাইবে।

প্রথম বায়ু-ধারণা অভ্যাসকালে খুব অল্পে অল্পে ধারণ করিবে, যেন রেচনের পর হাঁপাইতে না হয়। যোগ সাধনকালে মন্ত্র-জপাদি বিধেয় নহে। উৎসাহ, ধৈর্য্য, নিশ্চিন্ত বিশ্বাস, তত্ত্বজ্ঞান, সাহস এবং লোকসঙ্গ পরিত্যাগ এই ছয়টি যোগসিদ্ধির কারণ।

আলস্য যোগসাধনের একটা প্রধান বিঘ্ন ; নিরলস হইয়া সাধন-কার্য্য করা আবশ্যক। যোগশাস্ত্র পাঠ কিম্বা যোগের কথা অনুশীলন করিলে যোগসিদ্ধি হয় না। ক্রিয়াই সিদ্ধির কারণ। পরিশ্রম না করিলে কোন কার্য্যই সফল হয় না। মহাজন-বাক্য এই যে—

“উপায়েন হি সিদ্ধান্তি কার্য্যাণি ন মনোরথৈঃ।”

মানুষ চেষ্টা না করিলে কিছুই প্রাপ্ত হয় না। এক একটা বিষয় সুসিদ্ধ

করিবার অল্প মানবের কত যত্ন, কত ক্লেশ, কত অনুষ্ঠান করিতে হয়, কত প্রকার উপায় অবলম্বন করিতে হয়, তাহা কার্যকারণ ব্যক্তিভাষ্যেই অবগত আছেন । অতএব সর্বদা আলস্য ত্যাগ করিয়া ক্রিয়া করা চাই । সাধন কার্যে না থাকিলে ফল হয় না । একাগ্রচিত্তে নিত্য নিয়মিতরূপে পশ্চাত্তপ্ত যে কোন ক্রিয়া যথানিয়মে অভ্যাস করিলে প্রত্যেক ফললাভ করিবে, সন্দেহ নাই ।

যোগভ্যাস-কালে অজ্ঞায়পূর্বক পরধর্ম হরণ, প্রাণিহিংসা ও পীড়ন, লোকদ্বेष, অহংকার, কোটিল্য, অসত্যভাষণ এবং সংসারে অত্যাশক্তি অবশ্য পরিবর্জনীয় । অপর ধর্মের নিন্দা করিতে নাই । গোড়ামি ভাল নহে— ধর্মের নামে গোড়ামিতে মহাপাতক হয় । ধর্মের নিন্দা নরকের কারণ । সকলের ভাবা উচিত, যিনি যে নামে ডাকুন, যে ভাবে ডাকুন, যে রূপে ক্রিয়ানুষ্ঠান করুন, তাঁহার উদ্দেশ্য কি ? কেহ অথবা ভগবান ব্যতীত আমার বা তোমার উপাসনা করিতেছে না, এ কথা স্বীকার করিতে হইবে । ধর্মের শ্রেষ্ঠতা-নীচতা নাই ; যিনি স্ব-ধর্মে থাকিয়া স্ব-ধর্মোচিত ক্রিয়াদি অনুষ্ঠান করেন, তিনিই শ্রেষ্ঠ । অতএব গীতার ভগবদ্বক্তা—

শ্রেয়ান্ স্বধর্মো বিত্ত্বাঃ পরধর্মাত্ স্বনুষ্ঠিতাঃ ।

স্বধর্মো নিধনং শ্রেয়ঃ পরধর্মো ভয়াবহঃ ॥

এই বাক্য দৃঢ় রাখ, কিন্তু কল্যাণ অথবা ধর্মের নিন্দা করিও না । মহাত্মা তুলসী দাস বলিয়াছেন,—

সব্বে বসিয়ে সব্বে রসিয়ে সব্কা লিভিয়ে নাম ।

হাঁজী হাঁজী করতে রহিয়ে বৈঠিয়ে আপনা ঠাম ॥

সকলের সহিত বৈস, সকলের সহিত আনন্দ কর, সকলের নাম গ্রহণ

কর, সকলকেই হাঁ মহাশয়—হাঁ মহাশয় বল, কিন্তু আপনার ঠাই বসিয়া রহিও অর্থাৎ আপনার ভাব দৃঢ় রাখিও ।

যোগিগণের শাস্ত্র লইয়া বাদানুবাদ করা উচিত নয় । এ শাস্ত্র ও শাস্ত্র করিয়া কতকগুলি পুঁথি পড়াও ভাল নহে । কারণ শাস্ত্র অনন্ত, আমাদের স্থূল বুদ্ধিতে শাস্ত্র আলোচনা করিয়া পরস্পর বিভিন্ন বলিয়া বোধ হয় । কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে শাস্ত্রের ও সর্বপ্রকার সাধনের মুখ্য উদ্দেশ্য এক এবং ফলও এক । গুরুরূপায় প্রকৃত জ্ঞান না হইলে শাস্ত্র পাঠ করিয়া তাহা বুঝা যায় না । শাস্ত্র পাঠ করিয়া কেবল বিরাট তর্কজাল বিস্তারপূর্বক বৃথা কচকচি করিয়া বেড়ান । এইরূপ পল্লবগ্রাহী কখনই প্রকৃত জ্ঞানলাভ করিতে পারে না । যোগ শাস্ত্রে উক্ত আছে,—

সারভূতমুপাসীত জ্ঞানং যং কার্যসাধনম্ ।

জ্ঞানানাং বহুতাং সেয়ং যোগবিদ্বকরী হি সা ॥

সাধনা পথের সারভূত ও কার্য-সাধনোপযোগী জ্ঞান লাভ করিবার চেষ্টা করিবে । , তদ্ব্যতীত জ্ঞানিসমাজে বিজ্ঞ সাজিবার জন্ত পল্লবগ্রাহিতা যোগবিদ্বকারী হয় । অতএব—

অনন্তশাস্ত্রং বহু বেদিতবাং স্বল্পশ্চ কালো বহুবশ্চ বিদ্বাঃ ।

যং সারভূতং তদুপাসিতবাং হংসো যথা ক্ষীরগিবান্ধুমধ্যাৎ ॥

এই মহাজনবাক্যানুসারে কার্য করাই কর্তব্য । এই জন্ত বলি—হিন্দু-শাস্ত্র অনন্ত, মুনিঋষিও অনন্ত, কিন্তু আমাদের আয়ুঃ অতি অল্প ; সর্বদা সাংসারিক কার্যের ঝঞ্জাট ; সুতরাং একজনের জীবনে সমস্ত শাস্ত্র অধীত হওয়া এবং প্রকৃত ভাব গ্রহণ করা অসম্ভব । সুতরাং নানা শাস্ত্র আলোচনা করিয়া খিঁচুড়ী না পাকাইয়া সর্ব জাতির আদরণীয়, মানবজীবনের

উপদেষ্টা একমাত্র ধর্মজ্ঞানের শেষ শিক্ষাস্থল ত্রীশ্রীমদ্ভগবদ্গীতা পাঠ করা কর্তব্য। যদিও গীতার প্রকৃত অর্থ বুঝাইবার মত লোক সমাজে মূলভ নহে, তথাপি বারম্বার গীতা পাঠ এবং ভক্তিশাস্ত্র পাঠ করা সকলেরই কর্তব্য। লোকদেখান ভণ্ডামী—লোক-ভুলানো ভোগলামী না করিয়া পূর্বোক্ত নিয়ম পালন করিয়া যোগাভ্যাসে নিযুক্ত হইলে ক্রমশঃ সংসারাসক্তি নিবৃত্তি হইয়া চিত্ত লয় হইবে। মনোন্ময় হইলে আর চাই কি? অতুল জ্ঞানী তুলসীদাস বলিয়াছেন—

রাজা কঠৈ রাজ্যবশ, যোদ্ধা কঠৈ রণজয়।

আপন মন্থকো বশ কঠৈ জো, সব্কা সেরা রহ ॥

বাস্তবিক আপনার মনোজয় পূরক বশীভূত করা বড়ই কঠিন; যিনি মনোজয় করিয়াছেন, তাঁহারই মানব-জীবন সার্থক। মহাত্মা কবীর সাহ বলিয়াছেন,—

তন্থির মন্থির বচন্থির সুরত নিরত থির্ হোয়।

কহে কবীর ইস্ পলক্ কো কলপ না পারে কোন্দি ॥”

অতএব সাধকগণ যোগ সাধনকালে এই নিয়মগুলি পালন করিতে উপেক্ষা করিবে না। আরও এক কথা, যে যে-ভাবে সাধনকার্যে প্রবৃত্ত হইবে, সে সর্বপ্রকারে তাহা গোপন রাখিবে। অনেকের এরূপ স্বভাব আছে যে নিজের বাহ্যদরী জানাইয়া লোক-সমাজে বাহবা পাইবার জন্ত এবং নাম যশ ও মান লাভের জন্ত নিজের সাধনকথা সাধারণের সমক্ষে গল্প করে। কেহ বা সাধন ফল কিছুমাত্র বুঝিতে পারিলেই লোকসমক্ষে প্রকাশ করে। ইহা নিতান্ত বোকামী, সন্দেহ নাই। কারণ ইহাতে সাধকের বিশেষ ক্ষতি হয়। যোগেশ্বর মহাদেব বলিয়াছেন,—

যোগবিন্দু পরা গোপ্যা যোগিনাঃ সিদ্ধিমিচ্ছতাং ।

দেবো বীৰ্য্যবতী গুপ্তা নিবীৰ্য্যা চ প্রকাশিতা ॥

—যোগসাধন

যে যোগী যোগসিদ্ধির বাসনা করে, সে অতি গোপনে সাধনকার্য সম্পাদন করিবে। ইহা কাহারও নিকট প্রকাশ না করিয়া গুপ্তভাবে রাখিলে বীৰ্য্যবতী হয়; আর প্রকাশ করিলে নিবীৰ্য্য ও নিফল হয়। এজন্য যে-যেভাবে সাধন করুক, কিম্বা সাধন-ফল কিছু কিছু অল্পভূত ইউক, প্রাণান্তেও প্রকাশ করিবে না। আর ফলফল ভগদানে অর্পণ করিয়া তাঁহার চরণে সম্পূর্ণ আত্মনির্ভর করতঃ সাধনকার্যে প্রবৃত্ত হইবে। ভগবান্ নিজ মুখে বলিয় ছেন,—

সর্ববর্মান্ পরিভাজ্য মামেকং শরণং ব্রজ ।

অহঃ হ্যং সর্বপাপভ্যো মোক্ষয়িষ্যামি মা শুচঃ ॥

—গীতা, ১৮।৬৬

অতএব সর্বতোভাবে সেই কৃষ্ণচরণে\* শরণাগত হইয়া ভক্তি ও বিশ্বাসের সহিত সাধনে প্রবৃত্ত হইলে শীঘ্রই সফল প্রাপ্ত হইবে। কারণ তাঁহার চিন্তায় তাঁহার ভাস্কর জ্যোতিঃ হৃদয়ে আপতিত হইয়া দিব্যজ্ঞানের উদয়ে মুক্তিপথ স্ফুর্গত হইবে। যেন স্মরণ থাকে, পুনরায় বলি,—

\* কৃষ্ণের নাম বিপ্রলিখ বলিয়া কেহ যেন সাম্প্রদায়িকতা ভাব আমিয়া কোন প্রকার কুসংস্কারের বশীভূত হইবেন না। আমি নিম্নলিখিত অর্থে কৃষ্ণশব্দ প্রয়োগ করিয়াছি। যথা,—

কৃষি ভূ বাচকঃ শব্দো নশ্চ নিবৃত্তিবাচকঃ। তস্মৈ কৈবল্যং পরং ব্রহ্ম কৃষ্ণ ইত্যভিধীয়তে ॥  
কিন্নরঃ কক্ষসংহারকঃ স্রগং কালরূপশব্দঃ স কৃষ্ণঃ। কিন্নরঃ কৃষিক্ষয়কারী সন্যাসমুপভোগ্যঃ  
কর্ণাণি ইতি কৃষ্ণঃ। আর একটি কথা মনে রাখুন—

কালী বলো কৃষ্ণ বলো

কিছুতেই ক্ষতি নাই

চিত্ত পরিষ্কার রেখে

এক মনে ডাকা চাই

বিশেষ নিয়ম ।

যোগী গুরু

ব্রহ্মচারী মিতাহারী ত্যাগী যোগপরায়ণঃ

অকাদূৰ্দ্ধং ভবেৎ সিদ্ধো নাত্র কার্য্য। বিচারণা ॥

—গোরক্ষসংহিতা ৪

যোগিগণ ব্রহ্মচর্য্য অর্থাৎ স্ত্রীসঙ্গ বর্জন করিবে, মিতাহারী অর্থাৎ অপরি-  
মিত আহার করিবে না, ত্যাগী অর্থাৎ কিছুতেই স্পৃহা রাখিবে না । এইরূপ  
অবস্থায় থাকিয়া যোগাভ্যাস করিলে এক বৎসরে সিদ্ধি লাভ হয় ।

কেশভস্মতুষাঙ্গারকাকসাদিপ্রদূষিতে

নাভ্যসেৎ পৃষ্ঠাঙ্গাদৌ ন স্থানে জলসকুলে ।

ন জ্যেষ্ঠবর্ষসাম্যাপ্যে ন জীর্ণাৱণ্যগোষ্ঠয়োঃ

ন দংশমশকাকীর্ণে ন চৈত্তো ন চ চত্বরে ॥

—হৃন্দ-পুরাণ

অতএব ঐরূপ যোগবিদ্য স্থান পরিত্যাগ করতঃ যতদূর সম্ভব গোপনীয়  
স্থানে এবং সমস্ত ইন্দ্রিয় পরিভূণ্ড ও অন্তঃকরণ প্রসন্ন হয়, ঐরূপ স্থানে  
পরিষ্কার টাটকা গোময় দ্বার মার্জনা করতঃ কুশাসন, কদলীসন, ক্রীড়া  
ব্যাদ্র-মৃগাদির চর্মে উত্তর কিম্বা পূর্ব মুখে উপবিষ্ট হইয়া, পুষ্প, চন্দন ও  
ধূপাদির গন্ধে আশ্রোদিত করিয়া, অনন্তমনে নিশ্চিন্তচিত্তে যোগাভ্যাস  
করিবে ।



# আসন সাধন

—❀—

স্থিরভাবে উপবেশন করার নাম আসন। যোগশাস্ত্রে চতুরশীতি ৭৬ আসন রহিয়াছে ; তন্মধ্যে পদ্মাসন শ্রেষ্ঠ। যথা—

আসনং পদ্মকমুদ্রিতম্।

—গারুড়, ৪৯

পদ্মাসন—

বামোরূপরি দক্ষিণং হি চরণং সংস্থাপ্য বামস্তথা  
দক্ষোরূপরি তথৈব বন্ধনবিধিং কৃৎস্বা করাভ্যাং দৃঢ়ং।  
তৎপৃষ্ঠে হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়েৎ  
এতদ্ব্যাধিবিকারনাশনকরং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে ॥

—গোরক্ষ-সংহিতা

বাম উরুর উপরে দক্ষিণ চরণ এবং দক্ষিণ উরুর উপরে বাম চরণ সংস্থাপন করিয়া উভয় হস্ত পৃষ্ঠদিক্ দিয়া বাম হস্ত দ্বারা বাম পদাঙ্গুষ্ঠ ও দক্ষিণ হস্তের দ্বারা দক্ষিণ পদাঙ্গুষ্ঠ ধারণ করিবেন এবং হৃদয়ে চিবুক সংস্থাপন করিয়া নাসিকাগ্রভাগে দৃষ্টিস্থাপনপূর্বক উপবেশন করার নাম পদ্মাসন।

পদ্মাসন দুইপ্রকার ; যথা—মুক্ত ও বন্ধ পদ্মাসন। প্রোক্ত নিয়মে উপবেশন করাকে বন্ধ পদ্মাসন বলে, আর হস্ত দ্বারা পৃষ্ঠদিক্ দিয়া পদাঙ্গুষ্ঠ না ধরিয়া উরু দুইটির উপর হস্তদ্বয় চিৎ করিয়া উপবেশনের নাম মুক্ত পদ্মাসন।

পদ্মাসন করিলে নিদ্রা, আলস্য ও জড়তা প্রভৃতি দেহের মানি দূরীভূত

হয়। পদ্মাসন প্রভাবে কুণ্ডলিনী চৈতন্ত হয় এবং দিব্যজ্ঞান প্রাপ্ত হওয়া যায়। পদ্মাসনে বসিয়া দস্তম্বে জিহ্বাগ্র ধারণ করিলে সর্বব্যাদি নাশ হয়।

### সিদ্ধাসন—

যোনিস্থানকমজ্জিমূলঘটিতং কৃৎস্না দৃঢ়ং বিত্তসেং  
মেঢ়ে পাদমথৈকমেব হৃদয়ে ধৃতা সমং বিগ্রহম্।  
স্থাণুঃ সংযমিতেন্দ্রিয়োহখিলদৃশা পশ্যন্ ভ্রুবোরস্তরং  
চৈতন্যাত্মকপাটভেদজনকং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ॥

—গোরক্ষসংহিতা

যোনিস্থানকে বাম পদের মূলদেশের দ্বারা চাপিয়া ধরিয়া আর এক চরণ মেঢ়দেশে দৃঢ়রূপে আবদ্ধ করিয়া এবং হৃদয়ে চিবুক বিত্তস্ত করতঃ দেহটিকে সমভাবে সংস্থাপন করিয়া হৃদয়ের মধ্যদেশে দৃষ্টিস্থাপন পূর্বক অর্থাৎ শিবনেত্র হইয়া নিশ্চলভাবে উপবেশন করাকে সিদ্ধাসন বলে।

সিদ্ধাসন সিদ্ধিলাভের পক্ষে সহজ ও সরল আসন। সিদ্ধাসন অভ্যাস করিলে অতি শীঘ্র বোগ-নিষ্পত্তি লাভ হয়। তাহার কারণ এই যে, লিঙ্গমূলে জীব ও কুণ্ডলিনী শক্তি অবস্থিত। সিদ্ধাসনের দ্বারা বায়ুর পুথ সরল ও সহজগম্য হইরা থাকে। ইহাতে বায়ুর বিকাশ ও সমস্ত শরীরের তড়িৎ শক্তি চলাচলের সুবিধা হয়। যোগশাস্ত্রে ব্যক্ত আছে, সিদ্ধাসন মুক্তিদ্বারের কপাট ভেদ করে এবং সিদ্ধাসন দ্বারা আনন্দকরী উন্মাদীদশা প্রাপ্ত হয়।

### স্বস্তিকাসন—

জানূর্বোরস্তরে সম্যক্ কৃৎস্না পাদতলে উভে।

সমকায়ঃ সুখাসীনঃ স্বস্তিকং তং প্রচক্ষতে ॥

জানু ও উরু এই উভয়ের মধ্যস্থলে পাদতলদ্বয়কে সম্যক্ প্রকারে



সংস্থাপনপূর্বক সমকার্যবিশিষ্ট হইয়া সুখে উপবেশন করাকে অসুস্থিকাস-  
সন্ধান বলে। স্বস্তিকাসনে উপবিষ্ট হইয়া বায়ু-সাধন করিলে সাধক অল্প  
সময়ের মধ্যেই বায়ুসিদ্ধি লাভ করিতে পারে এবং বায়ুসাধনজনিত ব্যতি-  
চারেও কোন প্রকার ব্যাধি আক্রমণ করিতে পারে না।

এই তিন প্রকার আসন ব্যতীত তদ্রাসন, উগ্রাসন, বীরাসন, মণ্ডুকা-  
সন, কুর্মাসন, কুকুটাসন, গুপ্তাসন, যোগাসন, শবাসন, সিংহাসন ও ময়ূ-  
রাসন প্রভৃতি বহুবিধ আসন প্রচলিত আছে। নানাবিধ আসন অভ্যাস  
করিয়া সময় নষ্ট করিবার প্রয়োজন নাই; প্রাপ্ত তিন আসনের মধ্যে  
যাহার যেটা সুবিধা হয়, সেই আসন অবলম্বন করিয়া যোগসাধন করিবে।

আধুনিক পাশ্চাত্য শিক্ষাদীপ্ত ব্যক্তিগণের মধ্যে অনেকেই আসনের  
নামে হাসিয়া অস্থির হয়। তাহারা বলে,—“ঐরূপ ভাবে না বসিলে কি  
সাধন হয় না? আপন ইচ্ছামত বসিয়া সাধন করিবে, এত গুণগোলে  
দরকার কি?” ইহার মধ্যে কথা আছে। ভিন্ন ভিন্ন ভাবে বসিলে ভিন্ন  
ভিন্ন চিন্তা-বৃত্তির ঐকান্তিকতা জন্মে। অনেকেই দেখিয়া থাকিবে, দুঃখের  
চিন্তা বা নিরাশয় লোকে গণ্ডে হাত দিয়া উপবেশন করিয়া থাকে। সেই  
সময় ঐরূপ অবস্থার উপবেশন যেন স্বাভাবিক এবং সেই চিন্তার উপযোগী।  
সিদ্ধ যোগিগণ বলেন, বিভিন্ন সাধনার বিভিন্ন আসনে শরীর মনের বিশেষ  
সম্বন্ধ আছে। আরও এক কথা এই যে, যোগসাধনকালে দীর্ঘকাল  
একভাবে বসি যোগাভ্যাসের একটা প্রধানতম কার্য; কিন্তু এমনি তাহা  
ঘটিয়া উঠে না, এই জন্ত আসনের প্রয়োজন। যোগাভ্যাসকালে যোগীর যে  
দৈহিক নূতন ক্রিয়া বা স্নায়ু-প্রবাহও নূতন পথে চালিত হয়, তাহা মেরু-  
দণ্ডের মধ্যেই হইয়া থাকে। সুতরাং মেরুদণ্ডকে যে ভাবে ও যে অবস্থায়  
রাখিলে ঐ ক্রিয়া উত্তমরূপে নিম্পন্ন হইতে পারে, তাহাই আসনপ্রণালীতে  
বিধিবিধি আছে। মেরুদণ্ড, বক্ষোদেশ, গ্রীবা, মস্তক ও পঞ্জরাস্থি এই

দকলগুলি যে ভাবে রাখা আবশ্যক, তাহা ঐ আসনের বসিবার প্রণালীতেই ঠিক করা আছে। আসন করিলে সেজন্ত আর অল্প কিছু শিক্ষা করিবার প্রয়োজন হইবে না। বিশেষতঃ আসন সিদ্ধি এমন কঠিন ত কিছু নহে। যত্নপূর্ব্বক কয়েকদিন মাত্র অভ্যাস করিলেই উহাতে কৃতকার্য হওয়া যাইতে পারে।

প্রাপ্ত তিন প্রকার আসনের মধ্যে যাহার যেরূপ আসনে বসিলে কোন প্রকার কষ্টানুভব না হয়, সে সেই প্রকার আসনই অভ্যাস করিবে। আসন করিয়া বসিলে যখন শরীরে বেদনা বা কোনরূপ কষ্ট অনুভূত না হইয়া একরূপ আনন্দের উদয় হইবে, তখনই জানিবে সিদ্ধি হইয়াছে। উত্তমরূপে আসন অভ্যাস হইলে যোগসাধন আরম্ভ করিবে।

—\*—

## তত্ত্ব-বিজ্ঞান

—\*()#—

একমাত্র দেবদেব মহেশ্বর নিরাকার নিরঞ্জন। তাঁহা হইতেই আকাশ উৎপন্ন হয়। তৎপরে সেই আকাশ হইতে বায়ুর উৎপত্তি হইয়াছে। বায়ু হইতে তেজ, তেজ হইতে জল ও জল হইতে পৃথিবীর উৎপত্তি হয়। এই পাঁচটা মহাভূত পঞ্চতত্ত্ব নামে অভিহিত হইয়া থাকে। উক্ত পঞ্চতত্ত্ব হইতেই ব্রহ্মাণ্ড পরিবর্তিত ও বিলয় প্রাপ্ত হয়, আবার তাহা হইতেই পুনরুৎপন্ন হইয়া থাকে ; যথা—

পঞ্চতত্ত্বাদ্ ভবেন্ সৃষ্টিস্তত্ত্বৈ তত্ত্বং বিলীয়তে।

পঞ্চতত্ত্বং পরং তত্ত্বং তত্ত্বাতীতং নিরঞ্জনম্ ॥

—ব্রহ্মজ্ঞান-তত্ত্ব

পঞ্চতত্ত্ব হইতেই ব্রহ্মাণ্ডমণ্ডলের সৃষ্টি হইয়াছে এবং এই তত্ত্বই তাহা  
লয়প্রাপ্ত হইবে। পঞ্চতত্ত্বের পর যে পরমতত্ত্ব, তিনিই তত্ত্বাতীত নিরঞ্জন।  
মানব-শরীর পঞ্চতত্ত্ব হইতে উৎপন্ন হইয়াছে। মণ্ডিকা হইতে অস্থি, মাংস,  
নখ, ত্বক ও লোম এই পাঁচটি উৎপন্ন হইয়াছে। জল হইতে শুক্র, শোণিত,  
মজ্জা, মল ও মূত্র এই পাঁচটি; বায়ু হইতে ধারণ, চালন, ক্লেপণ, সঙ্কোচ ও  
প্রসারণ এই পাঁচটি; অগ্নি হইতে নিদ্রা, ক্ষুধা, তৃষ্ণা, ক্রান্তি ও আলস্ত  
এই পাঁচটি এবং আকাশ হইতে কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ ও লজ্জা  
উৎপন্ন হইয়াছে।

আকাশের গুণ শব্দ, বায়ুর গুণ স্পর্শ, অগ্নির গুণ রূপ, জলের গুণ রস  
এবং পৃথিবীর গুণ গন্ধ। ইহাদের মধ্যে আবার আকাশ—শব্দ এই  
একগুণ বিশিষ্ট; বায়ু—শব্দ ও স্পর্শ এই দুই গুণ যুক্ত; অগ্নি—শব্দ, স্পর্শ  
ও রূপ ত্রিগুণবিশিষ্ট; জল—শব্দ, স্পর্শ, রূপ ও রস এই চারি গুণ যুক্ত  
এবং পৃথিবী—শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধ এই পঞ্চগুণ সমন্বিত। আকাশের  
গুণ কর্ণদ্বারা, বায়ুর গুণ ত্বক দ্বারা, অগ্নির গুণ চক্ষুদ্বারা, জলের গুণ  
জিহ্বাদ্বারা এবং পৃথিবীর গুণ নাসিকাদ্বারা গৃহীত হইয়া থাকে।

পঞ্চতত্ত্বময়ে দেহে পঞ্চতত্ত্বাণি সুন্দরি।

সূক্ষ্মরূপেণ বর্তন্তে জ্ঞায়ন্তে তত্ত্বযোগিভিঃ ॥

—পবন-বিজয় স্বরোদয়

এই পঞ্চতত্ত্বময় দেহে পঞ্চতত্ত্ব সূক্ষ্মরূপে বিরাজিত রহিয়াছে। তত্ত্ববিৎ  
যোগিগণ তৎসমস্ত অবগত আছেন। গুহ্যদেশে মূলধার চক্রটি পৃথিবী-  
তত্ত্বের স্থান, লিঙ্গমূলে স্বাধিষ্ঠান চক্রটি জলতত্ত্বের স্থান, নাভিমূলে মণিপুর  
চক্রটি অগ্নিতত্ত্বের স্থান, হৃদয়ে অনাহত চক্রটি বায়ুতত্ত্বের স্থান এবং কণ্ঠ-  
দেশে বিশুদ্ধ চক্রটি আকাশ তত্ত্বের। সূর্য্যোদয়ের সময় হইতে যথাক্রমে

আড়াই দণ্ড করিয়া এক এক নাসাপুটে প্রাণবায়ু প্রবাহিত হইয়া থাকে ।  
বাম বা দক্ষিণ নাসাপুটে শ্বাস বহনকালে যথাক্রমে এই পঞ্চভেদের উদয়  
হইয়া থাকে । তত্ত্ববিৎ যোগিগণ তাহা প্রত্যক্ষ অনুভব করিয়া থাকেন ।

## তত্ত্ব-লক্ষণ



পঞ্চভেদের আট প্রকার লক্ষণ স্বরশাস্ত্রে উক্ত আছে । প্রথমে তৎসংখ্যা,  
দ্বিতীয়ে শ্বাসসন্ধি, তৃতীয়ে স্বরচিহ্ন, চতুর্থ স্থান, পঞ্চমে ভেদের বর্ণ,  
ষষ্ঠে পরিমাণ, সপ্তমে স্বাদ এবং অষ্টমে গতি ।

মধ্যে পৃথ্বী হ্রদশচাপশ্চোদ্ধঃ বহতি চানলঃ ।

তির্য্যগ্ বায়ুপ্রচারশ্চ নভো বহতি সংক্রমে ॥

—স্বরোদয় শাস্ত্র

যদি নাসাপুটের মধ্যস্থান দিয়া শ্বাস প্রবাহিত হয়, তাহা হইলে  
পৃথিবী-ভেদের উদয় হইয়াছে বুঝিতে হইবে । ঐরূপ নাসাপুটের অধোভাগ  
দিয়া নিঃস্রাব্য বহিলে জল-ভেদের, উর্দ্ধভাগ দিয়া বহিলে অগ্নিভেদের, পশ্চি-  
দেশ দিয়া বহিলে বায়ুভেদের এবং নাসিকারন্ধ্রের সর্বস্থান স্পর্শ করতঃ  
ঘূর্ণিতভাবে নিঃস্রাব্য প্রবাহিত হইলে আকাশ-ভেদের উদয় হয় জানিবে ।

মাহেয়ং মধুরং স্বাদু কষায়ং জলমেব চ ।

তিক্তং তেজো বায়ুরন্ন আকাশঃ কটুকস্তথা ॥

—স্বরোদয় শাস্ত্র

যদি মুখে মিষ্টস্বাদ অনুভূত হয়, তবে পৃথিবী-তত্ত্বের, কষায় স্বাদে জল-তত্ত্বের, তিক্তস্বাদে অগ্নি-তত্ত্বের, অম্লস্বাদে বায়ু-তত্ত্বের এবং কটু স্বাদে আকাশ-তত্ত্বের উদয় বুঝিতে হইবে।

অষ্টাঙ্গুলং বহেদ্বায়ুরনলশ্চতুবঙ্গুলম্ ।

দ্বাদশাঙ্গুলং মাহেয়ং ষোড়শাঙ্গুলং বারুণম্ ॥

—স্বরোদয় শাস্ত্র

যখন বায়ু-তত্ত্বের উদয় হয়, তখন নিঃশ্বাসবায়ুর পরিমাণ অষ্ট অঙ্গুলি হইয়া থাকে। অগ্নি-তত্ত্ব চারি অঙ্গুলি, পৃথিবী-তত্ত্ব দ্বাদশ অঙ্গুলি, জল-তত্ত্ব ষোড়শ অঙ্গুলি এবং আকাশ-তত্ত্ব বিশ অঙ্গুলি শ্বাসবায়ুর পরিমাণ হইয়া থাকে।

আপঃ শ্বেতাঃ ক্ষিতিঃ পীতা রক্তবর্ণো হৃতাশনঃ ।

মারুতো নীলজীমূত আকাশো ভূরিবর্ণকঃ ॥

—স্বরোদয় শাস্ত্র

পৃথিবী-তত্ত্ব পীতবর্ণ, জল-তত্ত্ব শ্বেতবর্ণ, অগ্নি-তত্ত্ব লোহিতবর্ণ বায়ু-তত্ত্ব নীল মেঘের স্থায় শ্যামবর্ণ এবং আকাশ-তত্ত্ব নানা প্রকার বর্ণ দৃষ্ট হইয়া থাকে।

চতুরস্রং চার্কচন্দ্রং ত্রিকোণং বর্জুলং স্মৃতম্ ।

বিন্দুভিস্ত নভো জ্ঞেয়মাকারৈস্তত্ত্বলক্ষণম্ ॥

—স্বরোদয় শাস্ত্র

দর্পণোপরি শ্বাস পরিত্যাগ করিলে যে বাষ্প নির্গত হয়, তাহার আকার চতুর্কোণ হইলে পৃথিবী-তত্ত্বের, অর্ধচন্দ্রের স্থায় হইলে জল-তত্ত্বের, ত্রিকোণ

হইলে অগ্নি-তত্ত্বের, গোলাকৃতি হইলে বায়ু-তত্ত্বের এবং বিন্দু বিন্দুর আয়তন দৃষ্ট হইলে আকাশ-তত্ত্বের উদয় বুঝিতে হইবে।

মানবদেহের যখন যে নাসিকায় শ্বাসবহন হয়, তখন উপরোক্ত পঞ্চতত্ত্ব ক্রমান্বয়ে উদয় হইয়া থাকে। কখন কোন তত্ত্বের উদয় হয় এবং তত্ত্বের গুণাদি বুঝিয়া তত্ত্বানুকূলে গমন, মোক্ষদমা ও ব্যবসাদি যে কোন কার্যে হস্তক্ষেপ করিবে, তাহাই সুসিদ্ধ হইবে। কিন্তু ভগবদন্ত এমন সহজ উপায় আমরা জানি না বলিয়া আমাদের কার্যনাশ, আশাতঙ্গ ও মনস্তাপ ভোগ করিতে হয়। কোন তত্ত্বের উদয়ে কিরূপ কার্যে হস্তক্ষেপ করিলে সুফল প্রাপ্ত হওয়া যায়, তদ্বিবরণ প্রকাশ করা এই গ্রন্থের প্রতিপাত্ত বিষয় নহে; সুতরাং বাহ্যভায়ে তাহা লিখিত হইল না।

এই পঞ্চতত্ত্ব সাধন করিলে সর্বপ্রকার সাধন কার্যে সিদ্ধিলাভ হয় এবং নীরোগ ও দীর্ঘজীবী হয়। স্থূল কথা, তত্ত্বসাধনে কৃতকার্য হইলে শারীরিক বৈষয়িক ও পারমার্থিক সকল কার্যেই সুখ ও সুসিদ্ধি হয়।

## তত্ত্ব-সাধন

ॐ শ্রী গুরুভ্যো নমঃ

হস্তদ্বয়ের বুদ্ধাঙ্গুলিযুগল দ্বারা দুই কর্ণকুহর, মধ্যমাঙ্গুলিদ্বয় দ্বারা নাসারন্ধ্রযুগল, অনামিকা অঙ্গুলিদ্বয় ও কনিষ্ঠাঙ্গুলিদ্বয় দ্বারা মুখবিবর এবং তর্জনী অঙ্গুলিদ্বয় দ্বারা চক্ষুযুগল আচ্ছাদিত করিলে যদি পীতবর্ণ দৃষ্ট হয়, তাহা হইলে তখন পৃথিবী-তত্ত্বের, শুক্রবর্ণ দৃষ্ট হইলে জল-তত্ত্বের, লোহিতবর্ণ দৃষ্ট হইলে অগ্নি-তত্ত্বের, শ্যামবর্ণ দৃষ্ট হইলে বায়ু-তত্ত্বের এবং বস্তু বিন্দু নানাবর্ণ দৃষ্ট হইলে আকাশ-তত্ত্বের উদয় জানিতে হইবে।

রাত্রি এক প্রহর থাকিতে মাটিতে দুই পা পশ্চাত্তিকৈ মুড়িয়া তাহার উপর চাপিয়া উপবেশন করিবে। পরে দুই হাত উল্টাইয়া দুই উরুতে স্থাপন করিবে অর্থাৎ উরুর উপর হাত দুইখানি চিৎ করিয়া রাখিবে, যেন অঙ্কুশ্যগ্র পেটের দিকে থাকে। এইরূপ ভাবে বসিয়া নাসিকাগ্রে দৃষ্টি এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের উপর লক্ষ্য রাখিয়া একমনে ক্রমান্বয়ে পঞ্চতত্ত্বের ধ্যান করিবে। ধ্যান যথা,—

### পৃথ্বী-তত্ত্বের ধ্যান—

লংবীজাং পরণীং ধ্যায়েৎ চতুরশ্রাং সুপীতাভাম্ ।

সুগন্ধাং স্বর্ণবর্ণছারোগাং দেহলাঘবম্ ॥

লং বীজ পৃথ্বী-তত্ত্বের ধ্যানমন্ত্র। এই বীজ উচ্চারণপূর্বক এইরূপে পৃথিবীর ধ্যান করিতে হইবে; যথা—এই তত্ত্ব উত্তম হরিদ্রাবর্ণ, হিরণ্য লাবণ্য-সংযুক্ত, চতুষ্কোণবিশিষ্ট, উত্তম গন্ধযুক্ত এবং আরোগ্য ও দেহের লঘুতাকরণ শক্তিসম্পন্ন।

### জল-তত্ত্বের ধ্যান—

বংবীজং বারুণং ধ্যায়েদন্ধচন্দ্রং শশিপ্রভং ।

ক্ষুংপিপাসাসহিষ্ণুত্বং জলমধ্যোষু মজ্জনম্ ॥

বং বীজ জল-তত্ত্বের ধ্যানমন্ত্র। এই বীজ উচ্চারণপূর্বক এইরূপে জল-তত্ত্বের ধ্যান করিতে হইবে; যথা—এই তত্ত্ব অর্দ্ধচন্দ্রাকৃতিবিশিষ্ট চন্দ্রের স্থায় প্রভাবুক্ত এবং ক্ষুংপিপাসা সহন ও জলমজ্জন শক্তি-সমবিত।

### আগ্নিতত্ত্বের ধ্যান—

রংবীজং শিখিনং ধ্যায়েৎ ত্রিকোণমরুণপ্রভম্ ।

বহ্নমপানভোক্তৃত্বমাত্রপাগ্নিসহিষ্ণুত্বম্ ॥

রং বীজ অগ্নি-তত্ত্বের ধ্যানমন্ত্র । এই বীজ উচ্চারণপূর্বক ধ্যান করিতে হইবে—এই তত্ত্ব ত্রিকোণবিশিষ্ট, অরুণবর্ণ, বহু অন্নগান-ভোজন শক্তিসংযুক্ত এবং রৌদ্র ও আগ্নেয়-সহনশক্তি-সমন্বিত ।

### বায়ু-তত্ত্বের ধ্যান—

যং বীজং পবনং ধ্যায়েদ্বর্তুলং শ্যামলপ্রভম্ ।

আকর্ষণগমনাত্ত্বকং পক্ষিবদগমনং তথা ॥

যং বীজ বায়ু-তত্ত্বের ধ্যানমন্ত্র । এই বীজ উচ্চারণপূর্বক ধ্যান করিতে হইবে—এই তত্ত্ব গোলাকার শ্যামলবর্ণবিশিষ্ট এবং পক্ষিগণের ন্যায় গগনমার্গে গমনাগমন শক্তি-সমন্বিত ।

### আকাশ-তত্ত্বের ধ্যান—

হং বীজং গগনং ধ্যায়েৎ নিরাকারং বহুপ্রভম্ ।

জ্ঞানং ত্রিকালবিষয়মৈশ্বর্য্যমগ্নিমাদিকম্ ॥

হং বীজ আকাশ-তত্ত্বের ধ্যানমন্ত্র । এই বীজ উচ্চারণপূর্বক ধ্যান করিতে হইবে ;—এই তত্ত্ব নিরাকার, বিবিধ বর্ণসংযুক্ত, ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্তমান এই ত্রিকালজ্ঞ এবং অগ্নিাদি ঐশ্বর্য্য-সমন্বিত ।

প্রত্যহ একপ্রহর রাত্রি থাকিতে উঠিয়া মাটিতে বসিয়া প্রাতঃকাল পর্য্যন্ত উত্তমরূপে ধ্যান করিলে ছয়মাসে নিশ্চয়ই তত্ত্বসিদ্ধি হইবে । তখন দিবারাত্রের মধ্যে নিজ শরীরে কখন কোন্ তত্ত্বের উদয় হয়, তাহা যখন তখন অতি সহজে প্রত্যক্ষ দেখা যায় এবং শরীর সুস্থ রাখা ও সাংসারিক বৈষয়িক কার্য্যে সুফল লাভ করা যায় । তত্ত্বসিদ্ধি হইলে লয়যোগ এবং অগ্নিযোগ সাধন বিশেষ সহজ এবং সুগম হয় । আকাশ-তত্ত্বের উদয়ে সাংসারিক কার্য্যাদি না করিয়া যোগাভ্যাস করা বিধেয় ।



তত্ত্বসাধন করিবার সময় কোন প্রকার যোগ সাধনও করা যায়।  
অতএব তত্ত্ব-সাধন করিবার সময় বসিয়া না থাকিয়া কোন প্রকার যোগ-  
সাধন করাও কর্তব্য।

তস। রূপং গতিঃ স্বাদো মণ্ডলং লক্ষণস্তিদম্।

যো বৈত্তি বৈ নরো লোকে স তু শূদ্রোহপি যোগবিৎ ॥

—পবন-বিজয় স্বরোদয়

এইরূপে যিনি তত্ত্বসকলের রূপ, গতি, স্বাদ, মণ্ডল ও লক্ষণসকল  
অবগত হন, তিনি শূদ্র হইলেও যোগী বলিয়া অভিহিত হয়েন।

## নাড়ী-শোধন



শরীরস্থ নাড়ী সকল মলাদিতে দূষিত থাকে ; নাড়ী শোধন না করিলে  
বায়ু ধারণ করা যায় না। সুতরাং যোগসাধন আরম্ভ করিবার পূর্বে  
নাড়ী শোধন করিতে হয়। হঠযোগে ষট্‌কর্ম দ্বারা শরীর শোধনের ব্যবস্থা  
আছে। যথা—

ধৌতির্ব্বস্তিস্তুখা নেতি লৌলিকিত্রাটকস্তুখা।

কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্‌কর্মাণি সমাচরেৎ ॥

—গোরক্ষ-সংহিতা, ৪র্থ অঃ

ধৌতি, বস্তি, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক ও কপালভাতি এই ছয় প্রকার  
বহিঃক্রিয়ার দ্বারা শরীর শোধনের ব্যবস্থা আছে, কিন্তু সে সকল গৃহত্যাগী

সাধু সন্ন্যাসীরই সাজে, সাধারণের পক্ষে তাহা বড় ছকর। বিশেষতঃ ইহা উপযুক্তরূপে অনুষ্ঠিত না হইলে নানাবিধ দুঃসাহ্য রোগোৎপত্তির সম্ভাবনা। পরমযোগী শঙ্করাচার্য্য আন্তর প্রয়োগ দ্বারা যেরূপ নাড়ী শোধনের ব্যবস্থা করিয়া গিয়াছেন, সেই প্রকরণ লিখিত হইল। ইহাই সকলের পক্ষে সুলভ।

আগে আসন অভ্যাস করিতে হয়, আসন সিদ্ধি হইলে, তারপরে নাড়ী-শোধন করিতে হয়।

স্থিরভাবে সুখাসনে উপবিষ্ট হইয়া, বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠের দ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট অন্ন চাপিয়া বাম নাসিকা দ্বারা যথাশক্তি বায়ু টানিয়া লইবে এবং বিন্দুমাত্র সময় বিশ্রাম না করিয়া অনামিকা ও কনিষ্ঠাঙ্গুলি দ্বারা বাম নাসিকা বন্ধ করতঃ দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা বায়ু ছাড়িয়া দিবে; 'আবার দক্ষিণ নাসাদ্বারা বায়ু গ্রহণ করিয়া যথাশক্তি বাম নাসিকা দ্বারা ঐ বায়ু গ্রহণ করিবে, কিন্তু গ্রহণ করা সমাপ্ত হইলে রেচন করিতে বিন্দুমাত্র কালও বিলম্ব করা উচিত নহে। প্রথম অভ্যাসকালে প্রতিবারে এইরূপ যে একবার, তাহার তিনবার করিতে হইবে। তার পরে তিনবার সুন্দর-রূপ অভ্যাস হইলে পাঁচবার, তারপরে সাতবার করিতে হয়।

সমস্ত দিব্যাত্তের মধ্যে এই প্রকার একবার উষাকালে, একবার মধ্যাহ্নকালে, একবার সায়াহ্ন সময়ে এবং একবার নিশীথ সময়ে এই চারিবার ঐ ক্রিয়া করিতে হইবে। প্রত্যহ নিয়মিতরূপে চারি সময়ে যত্নের সহিত অভ্যাস করিতে পারিলে এক মাসের মধ্যেই সিদ্ধিলাভ হইবে। কাহারও কাহারও দেড় দুই মাস সময়ও লাগিতে পারে।

নাড়ী শোধনে সিদ্ধিলাভ করিলে দেহ খুব হাল্কা বোধ হইবে। আলস্য, জড়তা প্রভৃতি দূরীভূত হইবে। মধ্যে মধ্যে আনন্দে মন পুরিয়া উঠিবে এবং সময় সময় স্নগন্ধে নাসিকা পূর্ণ হইবে। এই সকল লক্ষণ

প্রকাশ পাইলে বুঝিতে হইবে, নাড়ী-শোষণ সিদ্ধ হইয়াছে, তখন পশ্চাত্ত্ব য়ে কোন সাধনে প্রবৃত্ত হইবে।

## মনঃ স্থির করিবার উপায়

মনঃ স্থির না হইলে কোন কাজই হয় না। যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম ও ভূটরী, খেচরী মুদ্রাদি যত কিছু অহুষ্ঠান, সকলেরই চিত্ত-বৃত্তি নিরোধপূর্ব্বক মনোজয় উদ্দেশ্য। মদমত্ত মাতঙ্গ সদৃশ প্রমত্ত মনকে বশীভূত করা শূকঠিন; কিন্তু উপায় আছে।

যাহার যে আসন অভ্যাস আছে, সে সেই আসনে উপবেশনপূর্ব্বক মস্তক, গ্রীবা, পৃষ্ঠ ও উদর সমভাবে রাখিয়া স্থায়ী শরীরকে সোজা করিয়া বসিবে। পরে নাভিমাণ্ডলে দৃষ্টিস্থাপন পূর্ব্বক কিছুক্ষণ নিমেষোন্মেষ-বর্জিত হইয়া থাকিবে। নাভিস্থানে দৃষ্টি ও মন রাখিলে নিশ্বাস ক্রমে যত ছোট হইবে, মনও তত স্থিরতা প্রাপ্ত হইবে। এই ভাবে নাভির প্রতি দৃষ্টি ও মন রাখিয়া বসিলে কিছুক্ষণ পরে মনঃ স্থির হইবে। মনঃ স্থির করিবার এমন কৌশল আর নাই। অপিচ—

যত্র যত্র মনো য়াতি ব্রহ্মণস্তত্র দর্শনাৎ।

মনসো ধারণৈক্যেব ধারণা সা পরা মচ্ছা ॥

—ত্রিপঞ্চাঙ্গ যোগ

ইষ্টদেবের চিন্তা বা কোন ধ্যান-ধারণায় মন নিযুক্ত করিবার সময়ে মন যদি বিষয়ে বিক্ষিপ্ত হওয়াতে চিত্ত স্থির করিতে না পার, তবে মন যে বিষয়ে

ধাকিত হইবে, সেই বিষয় আত্মাত্মভাবে সমরস বোধে সৰ্ব্বত্র ইষ্টদেব অথবা ব্রহ্মায় আবির্ভাৱ চিত্ত ধারণা করিবে। এইরূপ করিলে বিষয় ও ইষ্টদেবতা কিম্বা বিষয় ও ব্রহ্ম অভিন্ন—একবোধে চিত্তের ধারণা বৃদ্ধি পাইয়া অতি সহজেই কৃতকার্য হইতে পারিবে। এই উপায় ব্যতীত চিত্ত জয় করিবার সুগম পন্থা ও সহজ উপায় আর কিছুই নাই। যে ব্যক্তি আপনাকে ও জগতের সমস্ত পদার্থ ইষ্টদেব হইতে অভিন্ন ভাবে এবং তাঁহাকেই অদ্বিতীয় ব্রহ্মস্বরূপ ভাবনা করে, মুক্তি তাহার করতলগত। এই দুই উপায় ব্যতীত—

## ত্রাটক যোগ



অভ্যাস করিলে সহজেই মনঃস্থির হয় এবং নানাবিধ শক্তি লাভ হইয়া থাকে; অভ্যাস করাও সহজ। যথা—

নিমেষোন্মেষকং তাক্ত্বা সূক্ষ্মলক্ষ্যং নিরীক্ষয়েৎ ।

যাবদব্রহ্মনিপাতকং ত্রাটকং প্রোচ্যতৈ বুধৈঃ ॥

স্থিরভাবে সুখে উপবিষ্ট হইয়া ধাতু কিম্বা প্রস্তরনির্মিত কোন স্থল দ্রব্যের উৎকলক্ষ্য রাখিয়া নির্নিমেষ নয়নে চাহিয়া থাকিবে। ঐরূপ চাহিয়া থাকিবার সময় শরীর না পড়ে, মন কোন প্রকার বিচলিত না হয়—এই রূপে যতক্ষণ চক্ষু দিয়া জল না পড়ে, ততক্ষণ চাহিয়া থাকিবে। অভ্যাস ক্রমে বহু সময় ঐরূপ চাহিয়া থাকিবার শক্তি জন্মিবে।

ক্রমের মধ্যস্থ বন্দুকেন্দ্রে দৃষ্টিপূর্বক একাগ্র হইয়া যতক্ষণ চক্ষুতে জল না আইসে, ততক্ষণ থাকিতে থাকিতে ক্রমে দৃষ্টি ঐস্থলে আবদ্ধ হয়। এরূপ হইলে ত্রাটক সিদ্ধ হইয়া থাকে।



ট্রাটক সিদ্ধ হইলে, চক্ষুর দোষ নষ্ট হয়, নিদ্রা তন্দ্রাদি আয়ত্তীভূত হয় ও চক্ষুর রশ্মিনির্গম প্রণালী বিশুদ্ধ হইয়া থাকে। পাশ্চাত্য বিজ্ঞানের যে মেস্‌মেরিজম্ (Mesmerism) তাহা ট্রাটকযোগেরই একটু অভ্যাস মাত্র। ট্রাটকযোগে সিদ্ধিলাভ করিলে, মেস্‌মেরাইজ অতি সহজে করা যায়। তবে পাশ্চাত্য মেস্‌মেরিজম্ আর ট্রাটকযোগে অনেক ব্যবধান। কেননা, মেস্‌মেরিজম্‌কারী জানে না যে কি দিয়া কি হইতেছে, কিন্তু ট্রাটকযোগী নোহিস্কুর এবং নিজের সকল সংবাদই রাখে। ট্রাটক সিদ্ধ হইলে হিংস্র জন্তুগণ পর্যন্ত বশীভূত হইয়া থাকে।

একদা আমার যোগশিক্ষাদাতা মহাপুরুষের সহিত পার্শ্বত্যা বনভূমিতে ভ্রমণ করিতেছিলাম ; সহসা একটা ব্যাঘ্র আমাদের সম্মুখীন হইল। আমি তৌ ব্যাঘ্র কর্তৃক আক্রমণের আশঙ্কায় ব্যস্ত হইয়া উঠিলাম, মহাপুরুষ আমাকে পশ্চাতে রাখিয়া আপনার চক্ষুগুলকে ব্যাঘ্রের চক্ষুদ্বয়ের অভিমুখে ঠিক সমান্তরপাত-ক্রমে স্থাপিত করিয়া আপনার নেত্ররশ্মি সংবত করিলেন। ব্যাঘ্রের একপদ অগ্রসর হইবার ক্ষমতা হইল না; সে চিত্তপুত্তলিকার দ্বারা দণ্ডায়মান হইয়া লাঙ্গুল নাড়িতে লাগিল, মহাপুরুষ যতক্ষণ দৃষ্টি থাকর্ষণ না করিলেন, ব্যাঘ্রটী ততক্ষণ স্থিরভাবে দাঁড়াইয়া রহিল ; তাহার চক্ষু হইতে স্বীয় দৃষ্টি অপসৃত করিবামাত্র ব্যাঘ্রটী দ্রুত বনমধ্যে প্রবেশ করিল, আর আমাদের দিকে ফিরিচাও চাহিল না। পরে মহাপুরুষ আমাকে ট্রাটকযোগের শক্তিসম্বন্ধে উপদেশ প্রদান করেন। ট্রাটকযোগ অভ্যাস করিতে পারিলে সহজে লোককে নিদ্রিত, বশীভূত ও ইচ্ছানুসারে কার্যে নিয়োগ করা যাইতে পারে।



# কুণ্ডলিনী চৈতন্যের কৌশল



কুণ্ডলিনী তত্ত্বেই বলা হইয়াছে যে, কুণ্ডলিনী চৈতন্য না হইলে তপ-  
জপ ও সাধন-ভজন বৃথা। কুণ্ডলিনী অচৈতন্য থাকিতে মানবের কখনই  
প্রকৃত জ্ঞানের উদয় হইবে না। মানবজীবনে প্রধান কার্য্য ও যোগসিদ্ধির  
উপায় কুণ্ডলিনীর চৈতন্য সম্পাদন। যতগুলি সাধন আছে, সকলই কুণ্ড-  
লিনী চৈতন্য করিবার জন্ত। স্মতরাং সৰ্ব্বাণ্ডে যত্নের সহিত কুণ্ডলিনী  
চৈতন্য করা কর্তব্য। মূলাধারপদে কুণ্ডলিনী শক্তি স্বয়ম্ভু লিঙ্গকে সাদ্ধ  
ব্রহ্মলয়াকারে বেষ্টন করিয়া সর্পিণীর আকারে নিদ্রিতা আছেন। যাবৎ  
তিনি দেহে নিদ্রিতা থাকেন, তাবৎ মানব পশুবৎ অজ্ঞানাচ্ছন্ন থাকে,  
তাবৎ কোটি কোটি যোগাভ্যাস দ্বারাও জ্ঞান জন্মে না। যেমন চাবি  
দ্বারা কুলুপ খুলিয়া দ্বার উদঘাটিত করা যায়, তেমনি কুণ্ডলিনী শক্তিকে  
জাগরিত করিয়া মূৰ্দ্ধাদেশে সহস্রার পদে আনীত করিলেই ব্রহ্মদ্বার ভদ্র  
হইয়া ব্রহ্মরক্ত পথ উন্মুক্ত হয়। ইহাতেই মানবের দিব্য জ্ঞান লাভ  
হইয়া থাকে।

বামপায়ের গোড়ালী দ্বারা যোনিদেশ দৃঢ়ভাবে চাপিয়া দক্ষিণ পদ ঠিক  
সোজা ও সরলভাবে ছড়াইয়া বসিবে, তৎপর ঐ দক্ষিণ পদ দুই হাত দিয়া  
মজ্জারে চাপিয়া ধরিবে এবং কণ্ঠে চিবুক স্থাপিত করিয়া কুন্তক দ্বারা বায়ু  
রোধ করিবে। পরে প্রাণায়ামের প্রণালী ক্রমে ধীরে ধীরে ঐ বায়ু রেচন  
করিবে। দগ্ধহত সর্প যেমন সরলভাবে ধারণ করে, তেমনি এই ক্রিয়ার  
অনুষ্ঠানে কুণ্ডলিনীশক্তি স্বজ্জ্ব আকার ধারণ করিবেন।

বিষয়প্রমাণ দীর্ঘ, চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত, কোমল, শ্বেতবর্ণ সূক্ষ্ম বস্ত্র দ্বারা  
নাভিদেশ বেষ্টিত করিয়া কটিস্থত্র দ্বারা আবদ্ধ করিয়া রাখিবে। পরে ভাস্ক-

দ্বারা গাত্র লেপন করতঃ গোপনীয় গৃহমধ্যে সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া উভয় নাসাপুট দ্বারা প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ করিয়া বলপূর্ব্বক অপান বায়ুতে যুক্ত করিবে এবং যে পর্য্যন্ত স্রুষ্ণা বিবরে বায়ু গমন করিয়া প্রকাশিত না হয়, সে পর্য্যন্ত ক্রমশঃ অশ্বিনীমুদ্রা দ্বারা গুহ্যদেশকে আকৃষ্টিত ও প্রসারিত করিবে। এইরূপ বদ্ধমাস হইয়া কৃত্তক যোগদ্বারা বায়ুরোধ করিলে কুলকুণ্ডলিনীশক্তি জাগরিতা হইয়া স্রুষ্ণাপথে উর্দ্ধে গমন করিবেন।

এরূপ ক্রিয়ায় কুণ্ডলিনী জাগরিতা হইলে যোনিমুদ্রাবোগে উত্থাপন করাইতে হয়। মূলাধার হইতে ক্রমে সমস্ত চক্রগুলি ভেদ করতঃ সহস্রদলপথে উঠিয়া পরমশিবের সহিত সংযুক্ত ও একীভূত হইলে তাঁহাদের সাগরমুখ-সমূহ অমৃত দ্বারা শরীর প্লাবিত হইতে থাকে। সেই সময় সাধক সমস্ত জগৎ বিস্মৃত ও বাহ্যজ্ঞানশূন্য হইয়া বে অনির্ব্বচনীয় অপার আনন্দে মগ্ন হয়, তাহা নিজে অনুভব-ভিন্ন লিখিয়া ব্যক্ত করা যায় না। স্ত্রীসংসর্গে শরীর ও মনে বেক্ষপ অনিদ্বেশ আনন্দ অনুভব হয়, তদপেক্ষা কোটি কোটি গুণ অধিক আনন্দ হইয়া থাকে। সে অব্যক্ত ভাব ব্যক্ত করিবার মত ভাষা নাই।\*

কুণ্ডলিনীশক্তিকে কিরূপে উত্থাপন করিতে হয়, তাহা মুখে বলিয়া না দেখাইয়া দিলে কাহারও বুঝিবার উপায় নাই, সুতরাং সে গুহ্য বিষয় অকারণ সাধারণ্যে প্রকাশ করা বৃথা। সাধক কেবলমাত্র কুণ্ডলিনীশক্তিকে চৈতন্য করার জন্য প্রোক্ত ক্রিয়া অনুষ্ঠান করিবে। কুণ্ডলিনী চৈতন্য-কল্পিবার আর একটী সহজ উপায় আছে। তাহা এই—

সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া হৃদয়ে দৃঢ়রূপে চিবুক স্থাপন করিবে, পরে

\*কিরূপে কুণ্ডলিনীকে উত্থাপিত করিতে হয়, তাহার ক্রিয়া মন্ত্রপীত "জ্ঞানী গুরু" গ্রন্থে বর্ণিত হইয়াছে।

হাত দুইটি সম্পৃটিত করিয়া দুই হাতের কনুই (অর্থাৎ বাহ্য মধ্যভাগ) হৃদয়ে দৃঢ়রূপে রাখিয়া নাভিদেশে বায়ু ধারণ করিবে এবং গুহ্যদেশকে অধ্বিনী মুদ্রা দ্বারা সঙ্কুচিত-প্রসারিত করিতে থাকিবে। এইরূপ নিত্য অভ্যাসে কুণ্ডলিনী শীঘ্রই চৈতন্য হইবে।

কুণ্ডলিনী চৈতন্য হইয়া স্বপুন্না নাল মধ্যে প্রবেশ করিলে সাধক স্পষ্টা-নুভব করিতে পারে। সেই সময় পৃষ্ঠদেশের নেকদণ্ড মধ্যে পিপীলিকা পরিভ্রমণের আয় সির্ সির্ করিবে।

## লয়যোগ সাধন



বাহাদের সময় অন্ন এবং যোগের নিয়ম পালনে অক্ষম তাহারা পূর্বোক্ত প্রকারে কুণ্ডলিনী চৈতন্য করিয়া পশ্চাল্লিখিত যে কোন লয়যোগ সাধন করিলেই চিত্ত লয় হইবে। বাহুলা ভয়ে বিস্তৃত ভাবে লিখিতে পারিলেন না। তবে যে কয়টা লয়সঙ্কেত লিখিলান, ইহার মধ্যে যে কোন এক প্রকার অঙ্গষ্ঠান করিয়া মনোন্নয়ন করিবে। ইহা অতি সহজ, স্বাভাৱসামান্য এবং শীঘ্র ফলপ্রদ।

১। মূলধার চক্র ভগ্নাকৃতি ; এই চক্রে স্বয়ম্বুলিঙ্গে তেজোরূপা কুণ্ড-  
লিনী শক্তি সান্নিধ্যবলয়াকারে বেষ্টিত করিয়া অধিষ্ঠিতা আছেন। ঐ  
জ্যোতির্ময়ী শক্তিকে জীবরূপে ধ্যান করিলে চিত্তলয় ও মুক্তি হইয়া থাকে।

২। স্বাদিষ্ঠান চক্রে প্রবালাকুর সদৃশ উদ্ভীমান নামক পীঠোপরি কুণ্ড-  
লিনী শক্তিকে চিত্তা করিলে মনোন্নয়ন হয় এবং জগৎ আকর্ষণের শক্তি  
জন্মে।



৩। মণিপুর চক্রে পঞ্চাবর্তবিশিষ্ট বিদ্যাবরী চিৎস্বরূপা ভূজগী শক্তির ধ্যান করিলে নিশ্চয়ই সর্ব সিদ্ধিভাজন হয়।

৪। অনাহত চক্রে জ্যোতিঃস্বরূপ হংসকে ধ্যান করিলে, চিত্তলয় ও জগৎ বশীভূত হয়।

৫। পিশুচক্রে নিম্নল জ্যোতিঃ ধ্যান করিলে সর্বসিদ্ধি হয়।

৬। তালুমূলে ললনাচক্রে ঘটিকাস্থান ও দশমদ্বার মার্গ কহে। এই চক্রে ধ্যান করিলে মুক্তি হয়।

৭। আজ্ঞাচক্রে বর্তুলাকার জ্যোতিঃ ধ্যান করিলে, নোক্ষপদ প্রাপ্ত হওয়া যায়।

৮। ব্রহ্মরন্ধ্রে অষ্টম চক্রস্থিত সূচিকার অগ্রতুলা ধূম্রাকার জাম্ববতী নামক স্থানে ধ্যান দ্বারা চিত্তলয় করিলে নির্বাণপদ লাভ হয়।

৯। সোমচক্রে পূর্ণ সচ্চিদ্রূপা অর্দ্ধশক্তিকে ধ্যান করিলে মনোলয় ও নোক্ষপদ লাভ হয়।

এই নবচক্রের মধ্যে এক একটি চক্রের ধ্যানকারী সাধকগণের সিদ্ধি ও মুক্তি করতলগত। কারণ তাঁহারা জ্ঞানেন্দ্র দ্বারা কোদণ্ডদয় মধ্যে কদম্বতুলা গোলাকার ব্রহ্মলোক দর্শন এবং অস্ত্রে ব্রহ্মলোকে গমন করেন। কৃষ্ণদ্বৈপায়নাদি ঋষিগণ নবচক্রে লয়যোগ সাধন করিয়া বনদণ্ড-খণ্ডন পূর্বক ব্রহ্মলোকে গমন করিয়াছিলেন। যথা—

কৃষ্ণদ্বৈপায়নাত্মৈস্তু সাধিতো লয়সংজ্ঞিতঃ ।

নবম্বেব হি চক্রেযু লয়ং কৃত্বা মহাত্মভিঃ ॥

—যোগশাস্ত্র

অর্থাৎ বেদব্যাসাদি মহাত্মগণ নবচক্রে মনোলয় করিয়া লয়যোগ সাধন।

করিয়াছিলেন। ইহা ব্যতীত আরও বহুবিধ লয় ও লক্ষ্যযোগসম্বন্ধে শাস্ত্রে উক্ত আছে। যথা—

১০। পরম আনন্দের সহিত স্বীয় হৃদয় মধ্যে ইষ্ট দেবতার মূর্তি ধ্যান করিলে আত্মলীন হয়।

১১। নির্জনস্থানে শবৎ চিৎ হইয়া শয়ন করিয়া একাগ্রচিত্তে নিজ দক্ষিণ পদাঙ্গুষ্ঠের উপর দৃষ্টি স্থির করিয়া ধ্যান করিলে শীঘ্রই চিত্ত লয় হয়। ইহা চিত্ত লয় করিবার প্রধান ও সহজ উপায়।

চিৎ হইয়া শয়ন করিয়া নিদ্রিত হইলে, অনেক লোককে ‘মুখচাপার’ ধরে। তখন বোধ হয়, যেন বুকের উপর কেহ চাপিয়া বসিয়া আছে, শরীর ভারী বোধ হয়, ভয়ে চীৎকার করিতে গেলে স্পষ্ট কথা বাহির না হইয়া গোঁ গোঁ শব্দ করে। ইহাতেই লয় যোগের আভাস পাওয়া যায়।

১২। জিহ্বাকে তালুমূলে সংলগ্ন করিয়া উর্দ্ধগত করিয়া রাখিবে। ইহাতে চিত্ত একাগ্র হইয়া পরমপদে লীন হয়।

১৩। নাসিকোপরি দৃষ্টি স্থির করিয়া দ্বাদশ অঙ্গুলি পীতবর্ণ কিম্বা অষ্টাঙ্গুল বক্তবর্ণ জ্যোতিঃ ধ্যান করিলে চিত্তলয় ও বায়ুস্থির হয়।

১৪। ললাটোপরি শরচ্চন্দ্রের ত্রায় স্বেতবর্ণ জ্যোতিঃ ধ্যান করিলে মনোলয় ও আয় বৃদ্ধি হয়।

১৫। দেহ মধ্যে নির্বাত নিষ্কম্প দীপকলিকার ত্রায় অষ্টাঙ্গুল জ্যোতিঃ ধ্যান করিলে জীব মুক্ত হয়।

১৬। হৃদয় মধ্যে সূর্য্যের ত্রায় তেজঃপুঞ্জ ধ্যান করিলে ঈশ্বর সন্দর্শন লাভ হয়।

ইহার মধ্যে যাহার বৈরূপ ক্রিয়াটী সুবিধা বোধ হয়, সে সেইরূপে মনোলয় করিবে।

# শব্দশক্তি ও নাদ সাধন



শব্দই ব্রহ্ম। সৃষ্টির পূর্বে প্রকৃত-পুরুষমূর্ধ্বীন কেবল এক জ্যোতিঃ  
মাত্র ছিল। সৃষ্টির আশুপ্তকালে সেই সর্বব্যাপী জ্যোতিঃ আত্মা অভেদ-  
ভাবে নাদবিন্দুরূপে প্রকাশমান হন। বিন্দু পরম শিব আর কুণ্ডলিনী  
নির্বাণকলারূপা ভগবতী ত্রিপুরা দেবী স্বয়ং নাদরূপা, যথা—

আসীদ্বিন্দুস্ততো নাদো, নাদাচ্ছক্তিঃ সমুদ্ভবা ।

নাদরূপা মহেশানি চিদ্রূপা পরমা কলা ॥

—বায়বী সংহিতা

আদি প্রকৃতি দেবীর নাম পরা প্রকৃতি; সূত্রায়ং পরা প্রকৃতি অগ্না-  
শক্তিই নাদরূপা। এই প্রকৃতি হইতে পঞ্চ মহাভূতের সৃষ্টি হয়। প্রথমে  
আকাশ উৎপন্ন হয়। আকাশের গুণ শব্দ, অতএব সৃষ্টির পূর্বে শব্দ উৎপন্ন  
হইয়াছে। শব্দ হইতে ক্রমে অগ্নাশ্রু মহাভূত এবং এই চরাচর বিশ্ব উৎপন্ন  
হয়। এই জ্ঞান শাস্ত্রকারগণ “নাদাত্মকং জগৎ” বলিয়া উল্লেখ করিয়াছেন।  
তবেই দেখ, শব্দ কি প্রকার ক্ষমতাশালী। যোগবলশালী ঋষিগণের হৃদয়  
হইতে শব্দ গ্রথিত ও মন্ত্বরূপে উথিত হইয়া এক অলৌকিক শক্তিসম্পন্ন  
বীর্ষাশালী হইয়াছে। শব্দ দ্বারা না হয় কি? একজন বয়স্কগণের সহিত  
আমোদ আত্মলাভে মত্ত রহিয়াছে, এমন সময় যদি অদূরে করুণ ক্রন্দনধ্বনি  
উথিত হয়, তবে কখনও স্থিরচিত্তে আমোদে মত্ত থাকিতে সক্ষম হইবে  
না। আনি একজনকে ভালবাসি না, সে যদি কাতরে যথাযথ শব্দ প্রয়োগে  
আমার স্তব করে, নিশ্চয়ই আমার কঠিন হৃদয় দ্রব হইবে। শব্দেই সকলে  
পরস্পর আবদ্ধ। কোকিলের কুহ শব্দ শুনিলে, ভ্রমরের গুণ্ গুণ্ ধ্বনি

কর্ণগোচর হইলে মনে কোন এক অজানা আকাজক্ষা জাগিয়া উঠে, কোন্ জন্ম-জন্মান্তরের পুরাতন কাহিনী মনে আইসে। আবার মেঘের গুরু গুরু গর্জন, মঘুরের কেকারব, ইহা শ্রবণে অল্প প্রকার ভাবের আবির্ভাব হয় ; মন কোন্ অমূল্য প্রতিমার মূর্ত্তি স্থাপন করিয়া ফেলে। শব্দই সঙ্গীতের প্রাণ ; তাই গান শুনিয়া লোক আত্মহারা—পাগলপারা হইয়া যায়। শব্দে জীব মোহিত হয়, শব্দে বিশ্বব্রহ্মাণ্ড সংগঠিত ; হরি এবং হরও নাদ হইতে অভিন্ন নহেন।

ন নাদেন বিনা জ্ঞানং ন নাদেন বিনা শিবঃ ।

নাদরূপং পরং জ্যোতির্নাদরূপী পরো হরিঃ ॥

নাদের অন্ত নাই, অসীম, অপার। তাই হিন্দু-শাস্ত্রকর্ত্তা বলিয়াছেন—

নাদাক্কেন্তু পবং পারং ন জানাতি সরস্বতী ।

অত্য়াপি মচ্ছনভয়াৎ তুম্বং বহতি বক্ষসি॥

কথাটা প্রকৃত বটে। নাদাত্মসন্ধানকারী তত্ত্বজ্ঞানী যোগী এ কথার সত্যতা উপলব্ধি করিতে পারেন। নাদরূপ সমুদ্রের পরপার যখন সরস্বতীর অজ্ঞাত, তখন মৎসদৃশ সামান্য ব্যক্তির নাদের স্বরূপ বুঝাইতে যাওয়া বিড়ম্বনা মাত্র।

নাদের অল্প নাম পরা। এই পরা ম্লাম্বারে, স্বাধিষ্ঠানে পশুস্তী, জদয়ে মধ্যমা এবং মুখে বৈখরী।

আহেদমাস্তুরং জ্ঞানং সূক্ষ্মবাগাত্মনা স্থিতম্ ।

ব্যক্তয়ে স্বস্য রূপস্য শব্দেহন নিবর্ত্ততে ॥

—বাক্যপদীয়

সূক্ষ্ম বাগাত্মাতে অবস্থিত আন্তরজ্ঞান, স্বীয় রূপের অভিব্যক্ত্যর্থ

শব্দরূপে বৈখরী অবস্থায় নিবদ্ধিত হইয়া থাকে। অর্থাৎ আমাদেব হৃদয় বাগাত্মাতে যে আন্তরজ্ঞান অব্যাক্ত অবস্থায় থাকে, মনের মধ্যে কোন ভাবের উদয় হইলে সেই অব্যাক্ত আন্তরজ্ঞান প্রব্যাক্ত হইয়া বৈখরী অবস্থায় মুখে প্রকাশ পায়।

মূলধর পর হইতে প্রথম উদিত নাদরূপ বর্ণ উথিত হইয়া হৃদয়গামী হইয়াছে। যথা—

স্বয়ং প্রকাশ্যা পশ্যন্তী সুষুম্নাম শ্রিতা ভবেৎ ।

সৈব হৃৎপঙ্কজং প্রাপ্য মধ্যমা নাদরূপিণী ॥”

হৃদয়স্থ অনাহত পরে এই নাদ স্বতঃই উথিত হইতেছে। অন+আহত=অনাহত; অর্থাৎ বিনা আঘাতে ধ্বনি হয়, এই বলিয়া হৃদয়স্থিত জীবাধার পদের অনাহত নাম হইয়াছে। সদগুরু অভাবে এবং নিজের মন অজ্ঞান-তমসাক্ষর বিষয়বিমূঢ় বিধায় ঐ নাদধ্বনি উপলব্ধি করিতে পারে না। সুরুতিবান্ সাধকগণ লিখিত কোশল অবলম্বনে ক্রিয়া অনুষ্ঠান করিলে স্বতঃ উথিত অশ্রুতপূর্ব অলোকসামান্য অনাহত ধ্বনি শ্রবণ করিয়া অপাখিব পরমানন্দ উপভোগ করিতে পারেন। এই প্রক্রিয়ার অতি সহজে ও শীঘ্রই মনোন্নয় করা যায় এবং মুক্তিপদ লাভ হয়।

যত প্রকার লয়যোগ আছে, তন্মধ্যে এই নাদসাধন প্রধান। ক্রিয়াও অতি সহজ এবং সুখসাধ্য। শিবাবতার শঙ্করাচার্য্য বলিয়াছেন,—

নানানুসন্ধানং সমাধিনেকং মগ্যামতে অগত্যনং লয়ে নাম ।

যথা নিয়মে সাধন করিলে নাদধ্বনি সাধকের প্রতিগোচর হয়, এবং সমাধিভাবে পরমানন্দ উপভোগ করিতে পারে। এই নাদতত্ত্ব যিনি অবগত আছেন, তিনিই প্রকৃত যোগী গুরু। যথা—

যো বা পরাক্ষ পশ্যন্ত্যং মধ্যমানাপি বৈথরীম্ ।

চতুর্ভুজাং বিজানাতি স গুরুঃ পরিকীর্তিতঃ ॥

—নবচক্রেশ্বর

অর্থাৎ যে ব্যক্তি পরা, পশুস্ত্রী, মধ্যমা ও বৈথরী প্রভৃতি নাদতত্ত্ব সমাক্ষ জ্ঞাত আছেন, তিনিই প্রকৃত গুরু। এইরূপ গুরুর নিকট যোগোপদেশ লইয়া সাধন করিবে : নতুবা ভড়ং-ভাড়ং দেখিয়া বা রচন-বচন শুনিয়া ভুলিলে নিশ্চয়ই ঠকিতে হইবে।

নাদতত্ত্বের যেটুকু আভাস দিয়াছি, তাহাতে পাঠকগণ অবশ্যই বুঝিলে পারিবে যে, নাদই আত্মশক্তি। পূর্বেও অগ্ন্যাত্ম শীর্ষকে বলিয়াছি, তপ জপ বা সাধন-ভজনের মুখ্য উদ্দেশ্য কুণ্ডলিনী-শক্তির চৈতন্য সম্পাদন। অতএব শৈব, বৈষ্ণব বা গাণপত্য প্রভৃতি যে কোন সম্প্রদায় গোড়ামী করিয়া বতই বড়াই করুক, প্রকারান্তরে সকলেই শক্তির উপাসনা করিয়া থাকে। ‘শক্তি ব্যতীত মুক্তি নাই’—এই প্রবাদবাক্য তাহার সত্যতা প্রমাণ করিতেছে। দশের মূলতত্ত্ব কয়টি লোক জানে? জানিলে আর গোড়ামী করিয়া নরকের পথ পরিত্যক্ত করিত না। আমি জানি, বৈষ্ণবগণের মধ্যে অনেকে শক্তি মূর্খিকে প্রণাম এবং তৎনিবেদিত প্রসাদাদি গ্রহণ করেন না। কি মুখতা! প্রকৃতি পুরুষ এক। সূত্রাং ভগবান এবং দুর্গা-কালী প্রভৃতি সকলেই অভিন্ন—এক। কৃষ্ণ, বিষ্ণু, শিব, কালী, দুর্গাদি সকলকেই অভেদভাবে এক জ্ঞান না করিলে সাধনার ধারেও ঘাইবার উপায় নাই। শাস্ত্রে উক্ত আছে—

নানাভাবে মনো যস্য তস্য মোক্ষো ন বিদ্যতে ।

যাহার মন ভেদজ্ঞানযুক্ত তাহার মুক্তি হয় না। আবার দেখুন,—

নানা তন্ত্রে পৃথক্ চেষ্টা ময়োক্তা গিরিনন্দিনি ।

ঐক্যজ্ঞানং যদা দেবী তদা সিদ্ধিমবাপ্নুয়াং ॥

—মহানির্বাণ তন্ত্র, ৬ পঃ

হে গিরিনন্দিনি, নানা তন্ত্রে আমি পৃথক্ পৃথক্ বলিয়াছি ; যে ব্যক্তি তাহা এক ভাবিয়া অভিন্ন জ্ঞান করিবে, তাহার সিদ্ধি লাভ হইবে । মহাদেব নিজ মুখে বলিয়াছেন,

শক্তিজ্ঞানং বিনা দেবি মুক্তির্হাস্তায় কল্পতে ।

হে দেবি ! শক্তিজ্ঞান ব্যতীত মুক্তি-কামনা হাত্তজনক ও বৃথা । এই শক্তি বৈরাগীদিগের মহিমাম্বিতা মাতাজী মহাশয়ারা নহে ; সেই নির্বাণ-পদ-বিশায়িনী আত্মাশক্তি ভগবতী কুণ্ডলিনী । ইহার স্বরূপ তত্ত্ব বর্ণনা সাধ্যাতীত ।

যচ্চ কিঞ্চিৎ ক্চিৎস্তু সদসদাখিলাত্মিকে ।

তস্মৈ সর্ববস্তু যা শক্তিঃ সা ত্বং কিং স্তু যসে তদা ॥

—চণ্ডী

জগতে সদস্যং যে কোন বস্তুর শক্তিই সেই আত্মাশক্তির শক্তি-স্বরূপা । সুতরাং সেই সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্মা পরা ব্রহ্মজ্ঞান-বিনোদিনী কুলকুঠারঘাতিনী কুল-কুণ্ডলিনী শক্তির স্বরূপশক্তি বর্ণনা করিবার শক্তি আমার নাই । অতএব পাঠকগণের মধ্যে ধর্ম্মের গোড়ামী পরিত্যাগ করিয়া সেই চতুর্ভুজস্বরূপ, খেচরীবাঘরূপা, সর্বশক্তিেশ্বরী, মহাবুদ্ধি প্রদায়িনী, মুক্তিদায়িনী, প্রস্তুপ্তা ভূজগাকারা কুণ্ডলিনী-শক্তির আরাধনা করা সকলেরই কর্তব্য ।

পরাপ্রকৃতি আত্মাশক্তিই নাদরূপা । সুতরাং হৃদয়ে জীবাধার পদ্ম হইতে স্বত-উথিত অনাহত ধ্বনি শ্রবণ করিয়া সাধকগণ পরমানন্দ ভোগ ও মুক্তিপথে অগ্রসর হইবে । শাস্ত্রকারগণ বলেন—

হিন্দ্রিয়াণাং মনো নাথো মনোনাথস্তু মারুতঃ ।

ম রুতস্ত লয়ো নাথঃ স লয়ো নাদমাশ্রিতঃ ॥

—হঠযোগপ্রদীপিকা

মনই ইন্দ্রিয়গণের কর্তা, কারণ মনঃসংযোগ না হইলে কোন ইন্দ্রিয়ই কার্যক্ষম হয় না। মন প্রাণবায়ুর অধীন। এজন্ত বায়ু বশীভূত হইলেই মন লয় প্রাপ্ত হয়। মন লয় হইয়া নাদে অবস্থিতি করে। নাদ অর্থে অনাহত ধ্বনি। যে পর্যাস্ত না জীবাত্তা ও পরমাত্মার সংযোগ প্রাপ্ত হয়, সেই পর্যাস্ত অনাহত ধ্বনির নিবৃত্তি হয় না। যোগের চরম সীমায় জীবাত্তা ও পরমাত্মা একীভূত হইয়া যায় এবং তৎসঙ্গে-সঙ্গে ঐ অনাহতধ্বনি পরব্রহ্মে লয় হইয়া থাকে।

শৃণোতি শ্রবণাভীতং নাদঃ মুক্তি র্ন সংশয়ঃ ।”

—যোগতারাবলী

অতএব অশ্রুতপূর্ব্ব অনাহত নাদ শ্রবণ করিলে জীবের মুক্তি হইয়া থাকে, তাহাতে সন্দেহ নাই। আশা করি, পাঠকগণ এই সকল অবগত হইয়া দৃঢ় বিশ্বাসের সহিত নাদ সাধনে প্রবৃত্ত হইবে। নাদসাধনের সহজ উপায় এই—

পূর্ব্বোক্ত যে কোন কোশলে কুণ্ডলিনী চৈতন্ত ও ব্রহ্মমার্গ পরস্পর হইলে নাদ সাধন আরম্ভ করিবে।

প্রথমতঃ ইড়ানাড়ী অর্থাৎ বাম নাসিকা দ্বারা অল্পে অল্পে বায়ু আকর্ষণ করিয়া ফুস্ফুসে বায়ু পূর্ণ করিতে হইবে। ঐ সময়েই স্নায়ুপ্রভাবে মনঃ-সংযোগ করিয়া ভাবিতে হইবে, যেন ঐ স্নায়ুপ্রবাহটা ইড়ানাড়ীর ভিতর দিয়া নিম্নদিকে নামিয়া কুণ্ডলিনী-শক্তির আধারভূত মূলধার-পদ্মের সেই ত্রিকোণপীঠের উপর দৃঢ়রূপে আঘাত করিতেছে। এইরূপ করিয়া ঐ



স্বায়ুপ্রবাহকে ক্রিয়াক্ষণের জন্ত ঐ স্থানেই ধারণ কর। তদনন্তর চিন্তা কর যে, সেই সমস্ত স্বায়বীয় শক্তি-প্রবাহকে শ্বাসের সহিত অপর দিকে টানিয়া লইতেছে। তৎপরে দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিবে। এইরূপ প্রক্রিয়া প্রত্যহ উষাকালে একবার, মধ্যাহ্নকালে একবার এবং সাংকালে একবার করিতে হইবে। আর অর্দ্ধ রাত্রিকালে ঐরূপে দৃষ্টিতে বায়ু পূর্ণ করিয়া লইয়া উভয় হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলদ্বয় দ্বারা কর্ণরন্ধ্রগুল বন্ধ করিয়া বায়ু ধারণ করিবে। যথাশক্তি ধারণ করিয়া অল্পে অল্পে রেচন করিবে। পুনঃ পুনঃ ধারণ করিতে করিতে ক্রমাভ্যাসে দক্ষিণ কর্ণে শরীরাভ্যন্তরস্থ শব্দ শ্রুত হইতে থাকিবে।

যে কুণ্ডলিনী চৈতন্য বা ঐ সকল ক্রিয়া গোলযোগ মনে করে, তাহার পক্ষে আরও সহজ উপায় আছে। যথা—

নাভাধারো ভবেৎ ষষ্ঠ্যন্ত প্রাণঃ সমভ্যাসেৎ ।

স্বয়মুৎপত্তো নাদো নাদতো মূর্ত্তিরন্ততঃ ॥

—যোগস্বরোদয়

যোগসাধনোপযোগী স্থানে যে কোন আসনে মস্তক, গ্রীবা ও নেরদণ্ড সোজা করিয়া উপবেশন পূর্ব্বক একাগ্রচিত্তে ও নিশ্চিন্ত মনে নাভির প্রতি একদৃষ্টে চাহিয়া থাকিবে। এইরূপ নাভিস্থানে দৃষ্টি ও মন রাখিলে ক্রমে নিঃশ্বাস ছোট হইয়া কুস্তক হইবে। প্রত্যহ যত্নের সহিত দিব্যরাত্রির মধ্যে তিন চারিবার ঐরূপ অভ্যাস করিলে কিছুদিন পরে স্বয়ং নাদ উপস্থিত হইবে। অল্পে অল্পে বায়ু ধারণা করিলে নাদধ্বনি অতি শীঘ্রই শ্রুতিগোচর হয়।

এই দুই বকম কৌশলের যে কোন ক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিলেই কৃতকার্য হইবে। প্রথমে বিল্লীরব অর্থাৎ বি বি পোকা যেমন ভাবে ডাকে,

সেইরূপ শব্দ শুনিতে পাইবে। তৎপরে ক্রমশঃ সাধন করিতে করিতে একে একে বংশীরব, মেঘগর্জন, ঝাঁঝরী বাজের ধ্বনি, ভ্রমর গুঞ্জন, ঘণ্টা কাংস্থ, তুরী, ভেরী, মৃদঙ্গ প্রভৃতি বিবিধ বাজের নিনাদ ক্রমশঃ শুনিতে পাওয়া যায়। এইরূপ নিত্য অভ্যাস করিতে করিতে নানাবিধ শব্দ শ্রুত হইতে থাকে।

এইরূপ শব্দ শুনিতে শুনিতে কখন শরীর রোমাঞ্চিত হয় ; কোন শব্দ শুনিলে নাথা ঘুরিতে থাকে ; কোন সময় কণ্ঠকূপ জলপূর্ণ হয় ; কিন্তু সাধক কিছুতেই জাক্কেপ না করিয়া আপন কার্য্য করিতে থাকিবে। নধূপানাপী নধুকর যেমন প্রথমে নধুগন্ধে আকৃষ্ট হইয়া থাকে, কিন্তু নধূপান করিবার সময় নধুর স্বাদে এরূপ নিমগ্ন হয় যে তখন তাহার আর গন্ধের প্রতি কিছুমাত্র লক্ষ্য থাকে না। তক্রূপ সাধকও নাদধ্বনিতে মোহিত না হইয়া শব্দ শুনিতে শুনিতে চিত্ত লয় করিবে।

এরূপ আরও অভ্যাসে হৃদয়াভ্যন্তর হইতে অভূতপূর্ব্ব শব্দ ও তাহা হইতে ঐ দ্রুত প্রতিশব্দ প্রতিগোচর হইবে। তখন সাধক নয়ন নিম্নীলিত করিয়া অনাহত পদ্মস্থিত বাণালিন্ধ শিবের মস্তকে নির্ঝাত নিষ্কম্প দীপ-শিখার ন্যায় জ্যোতিঃ ধ্যান করিবে। এরূপ ধ্যান করিতে করিতে অনাহত পরাশ্রু প্রতিধ্বনির অন্তর্গত জ্যোতিঃ সন্দর্শন করিবে।

অনাহতশ্চ শব্দশ্চ তশ্চ শব্দশ্চ যো ধ্বনিঃ ।

ধ্বনেরন্তর্গতং জ্যোতির্জ্যোতিরন্তর্গতং মনঃ ॥

—গোরক্ষ সংহিতা

সেই দীপকলিকাকার জ্যোতির্ময় ব্রহ্মে সাধকের মন সংযুক্ত হইয়া ব্রহ্মরূপী বিষ্ণুর পরম পদে লীন হইবে। তখন শব্দ রহিত এবং মন আত্মতত্ত্বে মগ্ন হইবে। সাধক সর্ব্বব্যাধিবিমুক্ত ও তেজোযুক্ত হইয়া অতুল আনন্দ উপভোগ করিবে। সেই সময়ের ভাব অনিচ্ছনীয় ! অবর্ণনীয় !! অালপনীয় !!!

# আত্মজ্যোতিঃ দর্শন

ॐ ॐ ॐ

জ্যোতিঃ ব্রহ্ম । , সৃষ্টির পূর্বে কেবল একমাত্র জ্যোতিঃ ছিল । পরে সৃষ্টি আরম্ভ হইলে ব্রহ্মা বিষ্ণু শিব হইতে এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড পর্য্যন্ত ঐ ব্রহ্ম-জ্যোতিঃ হইতে সমুৎপন্ন হয় ।

স ব্রহ্মা স শিবো বিষ্ণুঃ সোহঙ্করঃ পরমঃ স্বরাট্ ।

সর্বৈব ক্রীড়ন্তি তত্রৈতে তৎসর্বেন্দ্রিয়সমুৎপন্ন ॥

সেই স্বপ্রকাশরূপী অঙ্কর পরম জ্যোতিঃই ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিব বাচ্য । নিখিল বিশ্বব্রহ্মাণ্ড সেই জ্যোতির্য্ধ্যো ক্রীড়া করিতেছে এবং শ্রদ্ধিগ্রাহ্য বাহ্য কিছু, তৎসমস্তই ঐ ব্রহ্মজ্যোতিঃ হইতে সমুৎপন্ন । এই জ্যোতিঃ আত্মরূপে নানব-দেহের অভ্যন্তরে সর্বত্র ব্যাপিয়া অবস্থান করিতেছেন । আত্মা ব্রহ্মরূপ হইয়াও নারা-প্রভাবে বিষয়াসক্ত বলিয়া নিজকে নিজে জানেন না । পরম ব্রহ্মস্বরূপ পরমাত্মা সর্বদেহেই বিরাজ করিতেছেন ।  
যথা—

একো দেবঃ সর্ববভূতেষু গৃঢ়ঃ সর্বব্যাপী সর্বভূতান্তরাত্মা ।

কস্মাদাক্ষঃ সর্বভূতাদিवासঃ সাক্ষী চেতা কেবলো নিগূর্ণশ্চ ॥

—শ্রুতি

একদেব পরমাত্মা সর্বভূতে গৃঢ় অধিষ্ঠিত । তিনি সর্বব্যাপী, সর্বভূতের অন্তরাত্মা, কস্মের অধ্যক্ষ, সকল ভূতাদিवास সাক্ষী, চৈতন্য, কেবল ও নিগূর্ণ । যেমন তৃণমধ্যে নাথন, পুষ্পের অভ্যন্তরে সুগন্ধ এবং কাষ্ঠে অগ্নি নিহিত থাকে, তদ্রূপ দেহমধ্যে আত্মা অধিষ্ঠিত আছেন ।

সকল মানবেরই প্রকাশ্য দুই চক্ষু ভিন্ন আর একটি গুপ্ত নেত্র আছে ।

সেই তৃতীয় নেত্রের নাম গুরুনেত্র । যোগসাধন দ্বারা চিত্ত নিশ্চল ও স্থির হইলে ঐ গুরুনেত্র প্রকাশিত হয়, তখন ভূত ভবিষ্যৎ এবং বহুদূর দূরান্তরের ঘটনা প্রত্যক্ষ করা যায় । ঐ গুরুনেত্র বা জ্ঞানচক্ষু দ্বারা আজ্ঞাচক্রোদ্ধে নিরালম্ব পুরীতে ঈশ্বর দর্শন বা ইষ্টদেব দর্শন কিম্বা কুণ্ডলিনীর স্বরূপরূপ প্রত্যক্ষ হইয়া থাকে । এই জ্ঞাননেত্র দ্বারাই দেহস্থিত ব্রহ্মস্বরূপ পরমাত্মার স্বপ্রকাশ জ্যোতিঃ দর্শন করা যায় । যথা—

চিদাত্মা সর্ববদেহেষু জ্যোতীরূপেণ ব্যাপকঃ ।

তজ্জ্যোতিঃচক্ষুরগ্রেণ গুরুনেত্রেণ দৃশ্যতে ॥

—যোগশাস্ত্র

চিদাত্মা জ্যোতীরূপে সকল দেহেই পরিব্যাপ্ত হইয়া আছেন ; গুরুনেত্র দ্বারা চক্ষুর অগ্রভাগে তাহা দৃষ্ট হইয়া থাকে । সেই আত্মজ্যোতিঃ সর্বথা শাস্ত, নিশ্চল, নিশ্চল, নিরাধার, নির্বিকার, নির্বিকল্প দীপ্তিমান । তৃপ্ত মন্তন করিয়া যেমন নবনীত উত্তোলন করা যায়, সেইরূপ ক্রিয়া অনুষ্ঠান দ্বারা আত্ম দর্শন হইলে জীবের মুক্তিলাভ হইয়া থাকে । অতএব সর্বপ্রযত্নে আত্মদর্শন করা কর্তব্য ; শাস্ত্রবাক্য এই—

আত্মদর্শনমাত্রেণ জীবনমুক্তো ন সংশয়ঃ ।

অর্থাৎ আত্মদর্শন মাত্রে মানব নিচয় নিশ্চয় জীবমুক্ত হয় । অতএব সকলেরই আত্মজ্যোতিঃ দর্শন করা উচিত । অগ্ৰাণু প্রকার যোগসাধন অপেক্ষা আত্মজ্যোতিঃ দর্শনক্রিয়া সহজ ও সুখসাধ্য । সেই ব্রহ্মস্বরূপ জ্যোতিঃ দর্শনের উপায় এই—

যোগ-সাধনোপযোগী স্থানে, সাধক স্থিরচিত্তে যথানিয়মে আসনে (যাহার যে আসন উত্তমরূপে অভ্যাস আছে ) উপবিষ্ট হইয়া, ব্রহ্মরূপস্থিত

গুরুাজে গুরুর ধ্যানান্তর প্রণাম করিবে। গুরুরূপা বাতীত জ্যোতীরূপ আত্মদর্শন হয় না। শাস্ত্রে কথিত আছে,—

অনেকজন্মসংস্কারাৎ সদগুরুঃ সেন্যতে বুধৈঃ ।

সদ্বৃন্তঃ শ্রীগুরুদেব আত্মরূপঃ প্রদর্শয়েৎ ॥

—যোগশাস্ত্র

বহুজন্মজন্মান্তরের সংস্কার বশতঃ পণ্ডিত ব্যক্তি সদগুরুর সন্তোষ সাধন করিলে, গুরুরূপার আত্মরূপ দর্শন করিয়া থাকে। অতএব গুরুদ্যান প্রণামান্তর মনঃস্থির পূর্বক মস্তক, গ্রীবা, পৃষ্ঠ ও উদর সমভাবে রাখিয়া স্থায় শরীরকে সোজা করিয়া উপবেশন করিবে। পরে নাভিগুলে স্থির-দৃষ্টি রাখিয়া, উড্ডীয়ানবন্ধ সাধন করিবে। অর্থাৎ নাভির অর্ধঃস্থিত অপান বায়ুকে গুহাদেশে হইতে উত্তোলনপূর্বক নাভিদেশে কুস্তক দ্বারা ধারণ করিবে। যথাশক্তি পুনঃ পুনঃ বায়ু ধারণ করিতে হইবে।

ত্রিসঙ্ক্যাং মানসং যোগং নাভিকুণ্ডে প্রযত্নতঃ ।

মহানির্দোষ তদ্ব—১৩পঃ

ঐরূপ মানস যোগ ত্রিসঙ্ক্যা করিতে হইবে। অর্থাৎ প্রতিদিন ব্রাহ্ম-মূহূর্ত্তে, মধ্যাহ্নকালে ও সন্ধ্যাকালে এই তিন সময়ে ঐরূপে নাভিদেশে বায়ু ধারণ করিবে। যাবৎ নাভিস্থিত অগ্নিকে জ্বর করিতে পারা না যায়, তাবৎ অনন্তমনে ঐরূপ অনুষ্ঠান করা কর্তব্য।

নাভিকমল হইতে তিনটা নাড়ী তিন দিকে গমন করিয়াছে। একটা উর্দ্ধমুখে সহস্রদল পদ্ম পর্য্যন্ত, আর একটা অধোমুখে আধার পদ্ম পর্য্যন্ত, অল্প একটা মণিপুর পদ্মের নাল স্বরূপ। এই নাড়ী সুষুম্নামধ্যস্থিত মণিপুর পদ্মের সঙ্গিত একরূপভাবে সংযুক্ত যে, মণিপুর পদ্মনালে নাভিপদ্ম অবস্থিত। এই জগৎ সর্বপ্রকার যোগসাধনের সহজ ও শ্রেষ্ঠ পন্থা নাভিপদ্ম। নাভিদেশ

হইতে সাধন আরম্ভ করিলে শীঘ্র সুফল পাওয়া যায়। নাভিস্থানে বায়ু ধারণ করিলে প্রাণ ও অপান বায়ুর একত্ব হয় এবং কুণ্ডলিনী সুষমা দ্বারা পরিত্যাগ করেন, তখন প্রাণবায়ু সুষমা মধ্যে প্রবেশ করিয়া থাকে।

প্রথম ক্রিয়া নাভিস্থান হইলে আরম্ভ না করিলে কৃতকার্য হইতে পারা যায় না। অনেকে প্রথম হইতে একদম আজ্ঞাচক্রে ধ্যান লাগাইতে উপদেশ দিয়া থাকে, কিন্তু সে চেষ্টা বিফল। আমি যোগক্রিয়া আলোচনার যে ক্ষুদ্র জ্ঞান লাভ করিয়াছি, তাহাতে বুঝিয়াছি—“যোড়া ডিম্বাইয়া বাস থাওয়ার স্থান” একেবারে ঐরূপ করিতে যাইলে কখনই মনঃ স্থির, চিত্তের একাগ্রতা কিম্বা কুণ্ডলিনী চৈতন্য হইবে না। বাহারা প্রকৃত সাধনা-ভিলাষী, তাহারা নাভি কার্য আরম্ভ করিবে; তাহা হইলে ফলও প্রত্যক্ষ লক্ষ্য করিতে পারিবে।

নিত্য নিয়মিতরূপে ঐরূপ নাভিস্থানে বায়ু ধারণ করিলে প্রাণবায়ু আঁধারস্থানে গমন করিবে। তখন অপান বায়ুদ্বারা শরীরস্থ অগ্নি ক্রমশঃ উদ্দীপ্ত হইয়া উঠিবে। ঐরূপ ক্রিয়া করিতে করিতে আট দশ মাসের মধ্যেই নানাবিধ লক্ষণ অনুভূত হইবে। নাদের অভিব্যক্তি, দেহের লঘুতা, মলমূত্রের হ্রাসতা এবং জঠরাগ্নির দীপ্তি ইত্যাদি নানারূপ লক্ষণ প্রকাশ হয়। নিয়মিতরূপে প্রত্যহ ঐরূপ অনুষ্ঠান করিতে পারিলে তিন চারি মাসের মধ্যেও উক্ত লক্ষণ প্রকাশ পাইতে পারে।

উপরোক্ত লক্ষণ সকল প্রকাশিত হইলেও নাভিস্থানে কুন্তক করিয়া প্রাপ্ত নাগেন্দ্রের স্থায় পক্ষাবর্ত্তা বিজ্ঞানবর্ণনা কুণ্ডলিনীর ধ্যান করিবে। ঐরূপ বায়ু ধারণ ও কুণ্ডলিনীর ধ্যান করিলে, কুণ্ডলিনী অগ্নি কর্তৃক সম্ভাপিত বায়ুদ্বারা প্রসারিত হইয়া ফণা বিস্তারপূর্বক জাগরিত হইয়া উঠিবেন। যতদিন মন সম্পূর্ণভাবে নাভিস্থানে সংলীন না হয়, তাবৎ ঐরূপ ক্রিয়ার অনুষ্ঠান কারতে হইবে।

কুণ্ডলিনী জাগরিতা হইয়া উর্দ্ধমুখে চালিত হইলে প্রাণবায়ু সুষুম্না-ভিতরে গমন করিবে এবং সমস্ত বায়ু মিলিত হইয়া অগ্নির সহিত সর্ব শরীরে বিচরণ করিতে থাকিবেন। যোগিগণ এই অবস্থাকে “মনোমুনি” সিদ্ধি বলেন। এই সময় নিশ্চয়ই সর্বব্যাপি বিনষ্ট ও শরীরে বলবৃদ্ধি এবং কখন কখন সমুজ্জল দীপশিখার ন্যায় জ্যোতিঃ দর্শন হইয়া থাকে। ঐরূপ লক্ষণ অনুভূত হইলে তখন নাভিস্থল ত্যাগ করিয়া অনাহত-পদ্মে কার্য্য আরম্ভ করিবে। এখানেও প্রত্যহ ত্রিসন্ধ্যা যথানিয়মে আসনে উপবিষ্ট হইয়া মূলবন্ধ সাধন করিবে। অর্থাৎ মূলাধার সঙ্কোচপূর্বক অপান বায়ুকে আকর্ষণ করিয়া প্রাণবায়ুর সহিত ঐক্য করিয়া কৃত্তক করিবে। প্রাণবায়ু হৃদয় মধ্যে নিকট হইলে পদ্মসমুদয় উর্দ্ধমুখ ও বিকশিত হইবে। অনাহত পদ্মে বায়ু ধারণা অভ্যাস করিতে করিতে প্রাণবায়ু অনাহতপদ্মে পবিষ্ট ও সংশ্লিষ্ট হইবে। সেই সময় ক্র-বৃগলের মধ্য স্থান পর্য্যন্ত সুষুম্না-বিবরে নবজলদজা ল সৌদামিনীর ন্যায় জ্যোতিঃ সর্বদা প্রকাশ হইতে থাকিবে। সাধনের নয়ন নিম্নীলিত বা উন্নীলিত, সর্বাবস্থায় অন্তরে ও বাহিরে নির্বাত দীপকলিকার ন্যায় জ্যোতিঃ দৃষ্টিগোচর হইবে।

উক্ত লক্ষণ এবং অগ্ন্যস্ত্র লক্ষণ সকল সুস্পষ্ট বৃত্তিতে পারিলে, বীজমন্ত্র (ব্রাহ্মণগণ প্রণব উচ্চারণ করিলেও পারেন) উচ্চারণ করিতে করিতে সাগ্নি প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ পূর্বক ক্র-বৃগলের মধ্যস্থিত আজ্ঞাচক্রে আরোপিত করিয়া আত্মাকে ধ্যান করিবে। আজ্ঞাচক্রে বায়ু নিরোধপূর্বক এইরূপ ধ্যান করিতে করিতে চিত্ত একেবারে লয়প্রাপ্ত হইবে। এই সময় সহস্রারবিগলিত অমৃতধারায় সাধকের কণ্ঠকূপ পূর্ণ হইবে—ললাটে বিভাৎ-সদৃশ সমুজ্জল আত্মদর্শন লাভ হইবে। তখন দেবতা, দেবোত্তান, মুনি, ঋষি, সিদ্ধ, চারণ, গন্ধর্ব্ব প্রভৃতি অদৃষ্টপূর্বক অপূর্ব্ব দৃশ্য সাধকের নয়নপথে পতিত হইবে। সাধক অদৃষ্টপূর্বক পরমানন্দে মগ্ন হইবে। ফলে—গুরুকৃপায়

এই সময়ের ভাব যাহা কিছু অনুভব করিয়াছি, সে অবাক্ত ভাব লেখনী সাহায্যে ব্যক্ত করা আমার সাধ্যাত্ত নহে। ভক্তভোগী ভিন্ন সে ভাব অস্ত্রের ছদয়ঙ্গম করা অসম্ভব।

যে পর্য্যন্ত কোদণ্ড মধ্যে চিত্ত সম্পূর্ণভাবে সংলীন না হয়, তাবৎ যথা-নিয়মে পুনঃ পুনঃ বায়ু ধারণ ও ললাট মধ্যে বীজমন্ত্ররূপ পূর্ণাঙ্কের ত্রায় আত্মজ্যোতিঃ ধ্যান করিবে। ক্রমশঃ উপরোক্ত লক্ষণ প্রকাশ পাইবে। সাধক কামকলার ত্রিবিদ্যুৎ সহিত মিশিয়া যাইবে এবং ললাটস্থিত উর্দ্ধবিদ্যুৎ বিকশিত হইবে। আর চাই কি ?—মানবজীবন ধারণ সার্থক ! জ্ঞান উপার্জন সার্থক !! সাধন ভজন সার্থক !!!

বাহ্যদের নস্তিক্য সবল এবং নস্তিক্য ও চক্ষুর কোন পীড়া নাই, তাহারা আরও সহজ উপায়ে আত্মজ্যোতিঃ দর্শন করিতে পার। রাত্রিকা ল গৃহের ভিতরে নির্লাভ স্থানে সোজা হইয়া উপবেশন করিয়া আপন আপন চক্ষুর সম-সুত্রপাতে (যে কোন উচ্চ আধারে) মৃত্তিকা নিশ্চিত প্রদীপ, সর্বপ কিম্বা বেড়ীর তৈল দ্বারা জালিয়া রাখিবে। পরে পূর্ণোক্ত প্রকারে গুরুর ধ্যান প্রণানান্তর ঐ দীপালোক স্থির দৃষ্টিতে দেখিতে থাকিবে, যতক্ষণ চক্ষুতে জল না আইসে, ততক্ষণ চাহিয়া রহিবে। ঐরূপ অভ্যাস করিতে করিতে যখন দৃষ্টি দৃঢ় হইবে, তখন একটা মটর-সদৃশ নীল বর্ণের জ্যোতিঃ দেখিতে পাইবে। ক্রমশঃ আরও অভ্যাসে ঐ দীপালোক হইতে দৃষ্টি অপসৃত করিয়া বেসিকের চাহিবে, দৃষ্টির অগ্রে ঐ নীল জ্যোতিঃ দৃষ্ট হইবে। তখন সাধক নয়ন মুদ্রিত করিয়াও ঐরূপ জ্যোতিঃ দেখিতে পাইবে। ক্রিয়া আরম্ভ করিবার পূর্বে মনঃস্থিরের জন্য কিছুক্ষণ একদৃষ্টে নাভিস্থানে চাহিয়া থাকিতে হয়।

ঐরূপ অভ্যাস করিতে করিতে যখন অন্তরে ও বাহিরে নীলবর্ণের জ্যোতিঃ দৃষ্ট হইবে, তখন অনন্তমানে ঐ দৃষ্টি হৃদয়ে আনিবে। তথ



হইতে নাসাগ্রে, তৎপর ক্রুর মধ্যস্থলে আনিবে। ক্রমধ্যে দৃষ্টি স্থির হইলে শিবনেত্র করিবে। শিবনেত্র করিয়া যখন চক্ষুর তারা কতকাংশ কিম্বা সম্পূর্ণ উন্টাইয়া যাইবে, তখন তড়িৎসদৃশ দীপকলিকার জ্যোতিঃ দেখিতে পাইবে। চক্ষুর তারা উন্টাইতে প্রথম কিছু অন্ধকার দৃষ্ট হইবে, কিন্তু সাধক তাহাতে বিচলিত না হইয়া ধৈর্যাবলম্বন করিয়া থাকিলে কিছুক্ষণ পরেই ঐরূপ জ্যোতিঃ দেখিতে পাইবে। পরমাঙ্গুররূপ জ্যোতিঃ দর্শন করিয়া শাস্ত্র চিত্ত পরমানন্দ প্রাপ্ত হইবে। জলমধ্যে সূর্যের প্রতিবিম্ব পানে দৃষ্টি সাধন করিয়াও ঐরূপ আত্মজ্যোতিঃ দর্শন করা যায়। যদি কেহ—

## ইষ্টদেবতা দর্শন



করিতে ইচ্ছা করে, তবে সানাতন চেষ্টাতেই কৃতকার্য হইতে পারিবে। সাধনপ্রণালী অতীত কিছুই নহে, চিত্তের একাগ্রতা সম্পাদন। ইন্দ্রিয়পথে বহির্গত, ভিন্ন ভিন্ন বিষয়ে বিক্ষিপ্ত ও বহুদ্রানে ব্যাপ্ত চিত্ত-বৃত্তিকে যদি যত্ন ও অভ্যাসের দ্বারা, পথ রোধের দ্বারা একত্র করা যায়, ক্রম-সঙ্কোচ প্রণালীতে পুঞ্জীকৃত বা কেন্দ্রীকৃত করা যায়, তাহা হইলে সেই পুঞ্জীকৃত বা কেন্দ্রীকৃত চিত্তবৃত্তির অগ্রাতি যে কোন বস্তু, সমস্তই তাহার বিষয় বা প্রকাশ্য হইবে। এইরূপে যে কোন বস্তুতে চিত্তবৃত্তির নিরোধ করিলে তাহা ধার্য্যাকারে পরিণত হইয়া হৃদয়ে উদ্ভিত হয়। পূর্বোক্ত আত্মজ্যোতিঃ দর্শন-প্রণালীর যে কোন ক্রিয়া অনুষ্ঠান করিয়া কৃতকার্য হইলে, যখন ক্রুর মাঝারে জ্যোতিঃশিখা দেখিতে পাইবে এবং চিত্ত শাস্ত হইবে, তখন গুরু-পদিস্থ ইষ্টমূর্তি চিন্তা করিতে করিতে আত্মা ধোয়াম্বরূপ মুদ্রিতে জ্যোতিঃ

মধ্যে প্রকাশিত হইবেন। এইরূপে কালী, দুর্গা, অন্নপূর্ণা, জগদ্ধাত্রী, শিব, গণপতি, বিষ্ণু, কৃষ্ণ বা রাধাকৃষ্ণ, শিবদুর্গার বৃৎস্বরূপ প্রভৃতি ঐ জ্যোতির মধ্যে দর্শন করিতে পারা যায়।

সূর্য্যামণ্ডলের মধ্যে ও ইষ্টদেব কিম্বা অপর দেবদেবী দর্শন হইরা থাকে। কারণ সূর্য্যামণ্ডল মধ্যে আনাদের ভজনীয় পুরুষ অবস্থান করিতেছেন। যথা—

প্রেয়ঃ সদা সবিতৃমণ্ডলমধ্যবর্তী নারায়ণঃ সরিসিজাসনসম্মিষিটঃ ।

ইহাতে স্পষ্টতঃ প্রমাণিত হইতেছে, সবিতৃমণ্ডল মধ্যবর্তী সরসিজ আসনে আনাদের পোষ নারায়ণ অবস্থিত করেন। আমরা গায়ত্রী দ্বারা ও তাঁহাকে সবিতৃমণ্ডল-মধ্যস্থ বলিয়া চিন্তা করিয়া থাকি। ঋগ্বেদেও এই সবিতৃমণ্ডল মধ্যবর্তী পরম পুরুষের স্বরূপ জানিবার জন্ত অনেক আলোচনা হইয়াছে। যথা ;—

ইহ ব্রবীতু য ইমং গাং বেদাস্ত্র বামস্ম নিহিতং পদং বঃ ।

শীর্ষঃ ক্ষারং দুহতে গাবো অস্ম বত্রিঃ বসানা উদকং পদাপঃ ॥

—ঋগ্বেদ, ১ম মণ্ডল, ১৬৪ সূক্ত.

অর্থাৎ যে উন্নত আদিত্যে রশ্মিসমূহ বারি বর্ষণ করে এবং যিনি তাঁহার রূপ বিস্তার করিয়া রশ্মিবারা উদক পান করেন, সেই আদিত্যের অন্তর্গত ভজনীয় পুরুষের স্বরূপ যিনি অবগত আছেন, তিনি আমাকে শীঘ্র তাহা বলুন।

তবেই দেখ, সকলেরই পোষ পুরুষ সূর্য্যামণ্ডল মধ্যে অবস্থিত আছেন। চেষ্টা করিলেই সাধক তাহা দর্শন করিতে পারিবে। দর্শনের উপায় এই ;—

অগ্রে সাধক একদৃষ্টে সূর্য্যের দিকে দৃষ্টিপাত করিতে অভ্যাস করিবে।

প্রথম প্রথম কষ্ট হইতে পারে ; অভ্যাসে দৃষ্টি দৃঢ় হইলে নির্মল ও নিশ্চল জ্যোতিঃ নয়নে প্রতিভাত হইবে । তখন গুরুপদার্থ আপন আপন ইষ্টমুষ্টি চিন্তা করিতে করিতে সূর্য্যের জ্যোতিঃ মধ্যে ঈষ্টদেবতার দর্শন পাইবে ।

যাহাদের মস্তিষ্ক দুর্ব্বল কিম্বা চক্ষুর কোন পীড়া আছে, তাহাদের সূর্য্যমণ্ডলে দৃষ্টিসাধন করিতে নিষেধ করি । তাহারা প্রথমোক্ত প্রকারে ঈষ্টদেব দর্শন করিবে ।

অগ্ন্যাগ্ন দেবতার দর্শন পাইতে যেরূপ সাধনার প্রয়োজন তাহা হইতে অনেক কম চেষ্টাতেই রাধাকৃষ্ণের যুগলরূপ দর্শন হইয়া থাকে । কারণ ভাব কৃষ্ণ ও প্রাণ রাধা ; ইহারা সর্বদাই সমস্ত জগৎ জুড়িয়া, সমস্ত জীবন ব্যাপিয়া অবস্থিত । সুতরাং ভাব ও প্রাণের উপরে চিত্তবৃত্তির নিরোধ করিতে পারিলে, ভাব ও প্রাণ যুগলরূপে হৃদয়ে উদিত হয়েন । আবার কালীসাধনায় আরও অল্প সময়ের মধ্যে সাফল্য লাভ করা যায় । কারণ কালীদেবী আমাদের সর্বদাঙ্গ জড়িত ।

অজ্ঞলোক হিন্দুধর্ম্মের গূঢ় রহস্য বুঝিতে পারে না বলিয়াই হিন্দুকে জড়োপাসক কুসংস্কারাচ্ছন্ন বলিয়া থাকে । তাহাদের দৃষ্টি, চিরপ্রকট সংস্কারের শাসনে স্থূল-গঠিত জড়-প্রাচীরের পরপারে বাইতে অনিচ্ছুক—জড়ান্তিরিক্ত কিছু বুঝে না বলিয়াই ঐরূপ বলিয়া থাকে । হিন্দুধর্ম্মের গভীর স্বল্প আধ্যাত্মিক ভাব ও দেবদেবীর নিগূঢ় তত্ত্ব হিন্দু বাহ্য বুঝে, তাহার ত্রিসীমানায় পঁহুছিতে অগ্ন ধন্যবলম্বিগণের বহু বিলম্ব আছে । হিন্দু জড়োপাসক, হিন্দু পৌত্তলিক কেন, তাহা কোন আধ্যাত্মিক তত্ত্বদর্শী হিন্দুকে জিজ্ঞাসা করিলে সঙ্গতর পাইতে পার । হিন্দুগণ নিখিল বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে ইন্দ্রিয়-সম্ভব যাহা কিছু, তৎসমস্তই ভগবানের অস্তিত্ব প্রত্যক্ষ করেন—তাই যুক্তিকা, প্রস্তর, বৃক্ষ, পশ্বাদি পূজার স্লামোজন করিয়াও ভগবানের বিরাক্ট বিভূতিই লক্ষ্য করিয়া থাকেন । হিন্দু যে

ভাবে বিভোর, জড়বাদীর তাহা হৃদয়ঙ্গম করা সুকঠিন। হিন্দুধর্মের গভীর জ্ঞানাক্রির উত্তাল তরঙ্গ এই ক্ষুদ্র গ্রন্থ-গোম্পদে প্রবাহিত করা যায় না ; বিশেষতঃ তাহা এ গ্রন্থের আলোচ্য বিষয় নহে।\*

\*—

## আত্ম-প্রতিবিম্ব দর্শন

সাধক ! ইচ্ছা করিলে আপনার ভৌতিক দেহের জ্যোতির্ময় প্রতিবিম্ব দর্শন করিতে পার। তৎসাধন-প্রণালীও অতি সহজ এবং সাধারণের করণীয়। আত্মপ্রতিবিম্ব দর্শনের উপায় এই—

গাঢ়াতপে স্বপ্রতিবিম্বমীশ্বরঃ

নিরীক্ষ্য বিস্ফারিতলোচনদ্বয়ম্ ।

যদাহস্মনে পশ্যতি স্বপ্রতীকং,

নভোহস্মনে তৎক্ষণমেব পশ্যতি ॥

যখন আকাশ নিম্নল ও পরিষ্কার থাকিবে, সেই সময় বাহিরে রোদ্রে দাড়াইয়া স্থির দৃষ্টিতে আত্ম-প্রতিবিম্ব ( ছায়া ) নিরীক্ষণ পূর্বক নিম্নো-  
ন্মেষ বর্জিত হইয়া আকাশে, নেত্রদ্বয় বিস্ফারিত করিবে। তাহা হইলে  
আকাশগাত্রে গুরুজ্যোতির্বিশিষ্ট নিজের ছায়া দৃষ্টিগোচর হইবে। এইরূপ  
অভ্যাস করিতে করিতে চক্ষুরেও আত্মপ্রতীক দৃষ্ট হইবে। তখন ক্রমশঃ

\* মৎ প্রণীত “জ্ঞানী গুরু” গ্রন্থে এই সকল বিষয়ের সবিশেষ গূঢ় ভঙ্গ আলোচিত হইয়াছে।

আশেপাশে চতুর্দিকে আত্মপ্রতিবিম্ব দেখিতে পাইবে। এই প্রক্রিয়ায় সিদ্ধ হইলে সাধক গগনচর সিদ্ধ পুরুষদিগকে দর্শন করিয়া থাকে।

রাত্রিতে চন্দ্রলোকেও এই ক্রিয়া সাধন করা যায়। যোগিগণ ইহাকে “ছায়া-পুরুষ-সাধন” নামে অভিহিত করিয়া থাকেন। এই আত্ম-প্রতিবিম্ব দেখিয়া সাধক নিজের শুভাশুভ ও মৃত্যুসময় সহজে নির্ধারণ করিতে পারিবে।



## দেবলোক দর্শন



সাধক ইচ্ছা করিলে বৈকুণ্ঠ, কৈলাস, ব্রহ্মলোক, সূর্যালোক, ইন্দ্রলোক প্রভৃতি দেবলোক এবং দেবতাগণের গতলীলাও দর্শন করিতে পারিবে। কুন্দহৃদয় অল্পজ্ঞানিগণ হয়তঃ একথা শুনিয়া উচ্চহাস্তে দিগ্‌দিগন্ত প্রতি-  
পন্নিত করিয়া বলিবে ;—“বাহা শাস্ত্র-গ্রন্থে লিপিবদ্ধ, সাধু-সন্ন্যাসী কিম্বা  
শাস্ত্রজ্ঞ পণ্ডিতগণের কণ্ঠে অবস্থিত, তাহা দর্শন করা যায় কি প্রকারে ?  
ইহা বিকৃত মস্তিষ্কের প্রলাপ মাত্র।”

অনভিজ্ঞতা বশতঃ যে যাহাই বল, আমি জানি তাহা দর্শন করা যায়।  
দেবদেবীগণের লীলাকথা শাস্ত্রে পাঠ বা শ্রবণ করিতে করিতে মানবের  
চিত্তে তাহার সৌন্দর্য্যগ্রাহিতার ফল অনুঘাতী দেবমূর্তির রূপ নিবদ্ধ হইয়া  
যায়। তখন সে সেই দেবতার লীলাকাহিনী অতি তন্ময়ভাবে শ্রবণ করিয়া  
থাকে। শ্রবণ করিতে করিতে সেই সকল বিষয় স্বপ্নে দৃষ্ট হয়। তারপর  
জাগ্রৎ অবস্থাতেও সে বিষয় তাহার সন্মুখে প্রতিভাত হয়। আর এক

কথা.—যাহা একবার হইয়াছে তাহা কখনও লুপ্ত হয় না, তাহার সংস্কার জগৎ আপন বক্ষে কত যুগ-যুগান্তর ধারণ করিয়া রাখে। তবে কথা এই যে, যে কার্য্য যত শক্তিশালী, তাহার সংস্কার তত প্রস্ফুট অবস্থায় থাকিয়া যায়। সাধনার বলে সেই সংস্কারকে জাগাইয়া দিলে আবার তাহা লোক-লোচনের গোচরীভূত হইয়া থাকে।

সাধনায় চিন্তকে একমুখী করিতে পারিলে হৃদয়ে যে কম্পন উৎপাদিত হয়, সেই কম্পন ভাবের রাজ্যে গিয়া উপস্থিত হয়, ভাব প্রস্ফুট হইয়া তাহার ক্রিয়াকে মূর্ত্তিমতী করিয়া চক্ষুর সম্মুখে প্রতিভাত করে। অতএব আপন চিত্ত অনুধায়ী যে কোন দেবলোকের প্রতি মনের একাগ্রতা সম্পাদন করিতে পারিলেই, তাহা দর্শন করা যায়।

যোগসাধনে যাহাদের চিত্ত স্থির ও নির্মল হইয়া জ্ঞানেন্দ্র প্রকাশিত হইয়াছে, তাহারা ভিন্ন বিষয়াসক্ত চঞ্চলচিত্ত ব্যক্তির দেবলোক বা গতলীলা দর্শন করা সহজসাধ্য নহে। দিব্যচক্ষু ব্যতীত ভগবানের ঐশ্বর্য্য কেহ দর্শন করিতে পারে না। গীতার উক্ত আছে—নানাবিধ যোগোপদেশেও যখন অর্জুনের ভ্রম দূরীভূত হইল না, তখন ভগবান্ বিশ্বরূপ ধারণ করিলেন; কিন্তু তাঁহার বিরাট মূর্ত্তি অর্জুনের নয়ন-পথে পতিত হইল না। তাহাতে শ্রীকৃষ্ণ বলিলেন—

ন তু মাং শঙ্কাসি দ্রষ্টু মনেনৈব স্বচক্ষুষা।

দিবাং দদামি তে চক্ষুঃ পশ্য মে যোগমৈশ্বরম্ ॥

—গীতা ১১।৮

তবেই দেখ, শ্রীভগবানের প্রিয়সখা হইয়াও অর্জুন তাঁহার বিরাট বিভূতি দেখিতে পান নাই, অতঃ পরে কথা কি? পূর্ব পূর্ব সাধন করিয়া চিত্ত নির্মল ও একাগ্রতা সাধিত হইলে দেবলোক বা গতলীলা দর্শনের চেষ্টা করিতে হয়। দেবলোক দর্শনের উপায় এই—

“আত্মজ্যোতিঃ-দর্শন” প্রণালীমতে সাধন করতঃ যখন চিত্ত লয় এবং ললাটে বিদ্যুৎসদৃশ সমুজ্জ্বল আত্মজ্যোতিঃ দৃষ্ট হয়, সেই সময় ঐ জ্যোতিঃ-মধ্যে চিত্ত-অনুযায়ী যে কোন দেবলোক চিন্তা করিতে করিতে চিন্তা অনুযায়ী স্থান মূর্ত্তিমৎ হইয়া আত্মজ্যোতিঃমধ্যে প্রতিভাত হইবে।

সাধারণের জ্ঞাত আরও উপায় আছে—

এক খণ্ড ধাতু বা প্রস্তর সম্মুখে রাখিয়া তৎপ্রতি মনঃ-সংযোগপূর্ব্বক নির্ণিমেষ নয়নে চাহিয়া থাকিবে এবং চিত্ত-অনুযায়ী দর্শনীয় স্থান চিন্তা করিবে। প্রথম প্রথম এক মিনিট, দুই মিনিট করিয়া ক্রমে সময়ের দীর্ঘতা অবলম্বন করিবে। ক্রমে দেখিবে, চিত্তের একাগ্রতা বর্দ্ধিত হইবার সঙ্গে সঙ্গে ঐ স্থান চিন্তানুযায়ী স্থানের ত্রায় সর্ব্বশোভায় শোভান্বিত হইয়াছে।

চিত্তের একাগ্রতা সাধনে সিদ্ধিলাভ করিলে জগতে তাহার অপ্রাপ্য ও দুঃক্লিয় কিছুই থাকে না। অনন্তমনা মন অনন্তদিকে বিক্লিপ্ত, সেই গতি রোধ করিয়া একদিকে চালিত করিতে পারিলে অলৌকিক শক্তি লাভ করা যায়। ত্রায়ের মতে ইচ্ছা আত্মার গুণ। যথা—

ইচ্ছাদেবপ্রযত্নসুখদুঃখজ্ঞানান্যাত্মনো লিঙ্গমিতি।

—ত্রায়-দর্শন

অতএব চিত্তকে একাগ্র করিয়া ইচ্ছাশক্তির সাধনবলে জগতে অসম্ভব সম্ভব হইয়া থাকে। ভারতীয় মুনি-ঋষিগণ মানবকে পাষাণে, কাঠের নোকাকে সোণার নোকা, মূষিককে ব্যাঘ্রে পরিণত করিতেন; তাহাও এই সাধনবলে। ইচ্ছাশক্তির প্রভাবে মুহূর্ত্ত মধ্যে রোগীর রোগ আরোগ্য হয়, মানব বশীভূত হয়, গগনের গ্রহনক্ষত্রকে ভূতলে আনয়ন করা যায়, জ্যেষ্ঠের দাবদধু আকাশে নবীন নীরদমালা সৃষ্টি করা যায়, নবদ্বীপে বসিয়া

বৃন্দাবনের সংবাদ আনান যায়, ফলে সমস্ত অসাধ্য সুসাধ্য কবা যায়। পাশ্চাত্য দেশীয়গণ মেসমেরাইজ, মিডিয়ম, হিপনোটিজম, মানসিক বার্তা-বিজ্ঞান, সাইকোপ্যাথি, ক্লায়ারভয়েন্স প্রভৃতি অদ্ভুত অদ্ভুত কাণ্ড দেখাইয়া জীবজগৎ মোহিত ও আশ্চর্য্যান্বিত করিতেছেন; তাহাও এই চিত্তের একাগ্রতা ও ইচ্ছাশক্তির বলে সম্পাদিত হইয়া থাকে। পাইওনিয়ার নামক ইংরেজী সংবাদপত্রের সম্পাদক সেনেট সাহেব, থিয়োসোফিষ্ট সম্প্রদায়ের প্রবর্তিকা ম্যাডাম ব্লাভাটস্কি (Madam Blavatsky) চিত্তের একাগ্রতা ও ইচ্ছাশক্তির সাধন করিয়া কিরূপ অদ্ভুত ও অলৌকিক কাণ্ডসকল সম্পাদন করতঃ মরজগতের মানবগণকে মুগ্ধ করিয়াছিলেন, তাহা প্রত্যক্ষ লক্ষ্য করিয়া প্রকাশ করিয়াছিলেন। মানুষ ইচ্ছা করিলে নরদেহে দেবত্ব লাভ করিতে পারে, দেবলোক দর্শন আর বেশী কথা কি ?

হিন্দুশাস্ত্রে ঐরূপ শত শত উদাহরণ থাকিতে বিদেশীয় উপমা লিপিবদ্ধ করায় কেহ যেন ক্ষুব্ধ হইও না; বর্তমান যুগে এই প্রথা প্রচলিত। দেশীয় জুঁই-চামেলির আদর নাই, কিন্তু সে ফুল বিদেশে যাইয়া রাসায়নিক বিশ্লেষণে এসেন্স হইয়া আসিলে নব্য সভ্যগণ সবত্রে সমাদরে ব্যবহার করিয়া থাকে। অনেকে মা-বোনের সহিত কথা বলিতেও ছু-চারিটি ইংরাজী বকুনি লাগাইয়া থাকে। আমিও সেই সভ্যসম্মত সনাতন প্রথা বজায় রাখিতে পাশ্চাত্য উদাহরণ সন্নিবেশিত করিলাম। কেহ যেন বিরক্ত হইয়া আরক্ত লোচনে শক্‌ত্বাকা ব্যক্ত করিও না। আশা করি, পাঠকগণ সুসংযত চিত্তে অনন্তমনে ক্রিয়া অনুষ্ঠান করিয়া দেবলোক দর্শনের সত্যতা উপলব্ধি করিবে। একটা বস্তুকে দশজন দশদিক হইতে আকর্ষণ করিলে তাহার গতি সমভাবে থাকে; কিন্তু দশজনে একদিকে আকর্ষণ করিলে তাহার গতি কিরূপ হয়, তাহা সহজেই অনুমেয়। তদ্রূপ অনন্ত দিগ্‌গামী মনের গতিরোধ করিয়া সর্বতোভাবে একমুখী করিতে পারিলে জগতে



কিছুই অসম্ভব থাকে না, তবে প্রণালীবদ্ধক্রমে বিচার ও যুক্তি দ্বারা করিতে হয়। বাহ্যবিজ্ঞানেও যে শক্তি, 'যে বিচার-বুদ্ধির প্রয়োজন, ইহাতেও তাহাই। পরিশেষে বক্তব্য এই, সকলেই চিন্তের একাগ্রতা সাধনপূর্বক সমস্ত দ্বংখ বিদূরিত করিয়া জীবনে সুখের বসন্ত আনয়ন করিবে। খেন ননে থাকে, চিন্তের একাগ্রতাসাধনই যোগের মুখ্য উদ্দেশ্য।

## মুক্তি

—#—

নিত্যানিত্যবস্তুবিচার দ্বারা নিত্য বস্তু নিশ্চিত হইলে অনিত্য সংসারের সমস্ত সংস্কল যে ক্ষয় প্রাপ্ত হয়, তাহার নাম মোক্ষ। যথা—

নিত্যানিত্যবস্তুবিচারানিত্যসংসারসমস্তসংস্কলক্ষয়ো মোক্ষঃ।

—নিরালম্বোপনিষৎ

সঙ্কল্প বিকল্প মনের ধর্ম ; মন অতিশয় চঞ্চল। চঞ্চল মনকে একাগ্র করিতে না পারিলে মুক্তিলাভ হয় না। মনের একাগ্রতা জন্মিলে, সেই মনকে জ্ঞানী ব্যক্তির মৃত বলিয়া থাকেন। এই মৃত মন সাধনের ফলে মোক্ষরূপ হয়। জীবের অন্তঃকরণ যে সময়ে দৃঢ়তর উদাসীন ভাব ধারণ করিয়া নিশ্চলাবস্থা প্রাপ্ত হয়, সে সময়ে মোক্ষের আবির্ভাব ঘটে ; অতএব মোক্ষের অবধারণ করা কর্তব্য।\*

সংসারে আসক্তি ত্যাগ হইলেই বৈরাগ্য উপস্থিত হয় এবং সেই

\* মুক্তি ও তাহার সাধন সম্বন্ধে মৎপ্রণীত "প্রেমিক গুরু" গ্রন্থে বিস্তারিতরূপে লেখা হইয়াছে।

বৈরাগ্য সাধন দ্বারা পুরিপক্বতা লাভ করিলেই মোক্ষ সংঘটন হয়। স্থূল কথার সংসারে আতান্তিক বিরক্তির নাম মুক্তি। সাংসারিক ভোগাভিলাষ পূর্ণ না হইলে নিবৃত্তি হয় না; ভোগাভিলাষ পূর্ণ হইলেই সাংসারিক সুখদুঃখের নিবৃত্তি হইয়া সংসারকাণ্ডে বিরাগ, অরুচি বা বিরক্তি জন্মিয়া থাকে। চিত্তবৃত্তির নিরোধ হইলেই সাংসারিক সুখদুঃখ ভোগের কারণ-স্বরূপ ইন্দ্রিয়গণের বহিঃস্থ খীনতার নিবৃত্তি হইয়া যায়। এক্ষণে নিবৃত্তি হওয়ার নামই মুক্তি।

ইন্দ্রিয়গণের বহিঃস্থ খীনতা জন্ত সংসারে যে প্রবৃত্তি, তাহারই নাম বন্ধন। সেই বন্ধনের কারণটী কৰ্ম্ম শব্দে উল্লিখিত হয়। কৰ্ম্ম নানা, এ কারণ বন্ধনও নানা। এই নানাপ্রকার বন্ধনে জীব বন্দী হইয়া আপনাকে অতিশয় ক্লিষ্ট বলিয়া মনে করে এবং তজ্জন্ত দুঃখ ভোগ করে। সাংখ্যাকারগণ এই দুঃখভোগ করাকেই হেতু নামে অভিহিত করিয়া থাকেন। যথা—

ত্রিবিধঃ দুঃখঃ হেয়ম্।

—সাংখ্যদর্শন

আধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক এবং আধিদৈবিক এই তিন প্রকার দুঃখের নাম হেয়। প্রকৃতি-পুরুষ সংযোগ হইলে যে বিষয়জ্ঞান জন্মে, তাহাই ত্রিবিধ দুঃখের প্রতি কারণ। যথা—

প্রকৃতিপুরুষসংযোগেন চাবিবেকো হেয়হেতুঃ।

—সাংখ্যদর্শন

অর্থাৎ প্রকৃতি-পুরুষের সংযোগহেতু যে অবিবেক জন্মে, তাহাই হেতু-হেতু।

তদত্যন্তনিবৃত্তির্হানম্।

—সাংখ্যদর্শন

দুঃখত্রয়ের অত্যন্ত নিবৃত্তিকে হান অর্থাৎ যুক্তি বলে। সেই

অত্যন্তক হুংখ নিবৃত্তির উপায়—

বিবেকখ্যাতিস্তু হানোপায়ঃ ।

—সাংখ্যদর্শন

বিবেকখ্যাতিই হানোপায়, যেহেতু প্রকৃতি ও পুরুষের সংযোগে অবিবেক উপস্থিত হইয়া হুংখোৎপাদন করে এবং প্রকৃতি-পুরুষের বিয়োগে হুংখের নিবৃত্তি হয়। প্রকৃতি-পুরুষের বিয়োগ বা পার্থক্য বিবেক দ্বারা সম্পন্ন হইয়া থাকে ; সেই বিবেকেই হানোপায়া বলে। ফলে বিবেকদ্বারাই হুংখের আত্যন্তিক নিবৃত্তি হইয়া মুক্তিপদ প্রাপ্ত হয়। যথা—

প্রধানাবিবেকাদত্যাবিবেকস্ত তদ্বানো হানং ।

—সাংখ্যদর্শন

প্রকৃতি-পুরুষের অবিবেকই বন্ধনের হেতু এবং প্রকৃতি-পুরুষের বিবেকই মোক্ষের কারণ। দেহাদির অভিমান থাকিতে মোক্ষ হইতে পারে না। এইজন্ত যাহাতে পুরুষের বিবেক উৎপন্ন হয়, এক্রপ কার্য্য-মুষ্ঠানের প্রয়োজন।

যোগ্যদ্বীভূত কথামুষ্ঠান দ্বারা পার্শ্বাদির পরিক্ষয় হইলে জ্ঞান উদ্দীপ্ত হইয়া বিবেক জন্মে। বিবেক দ্বারা মোহপাশ ছিন্ন হইয়া যায়, পাশ ছিন্ন হইলেই মুক্ত হওয়া হইল। কপট বৈরাগ্য দ্বারা, বাক্যাড়ম্বর দ্বারা কিম্বা বলপূর্বক পাশ ছিন্ন হয় না ; কেবল সাধন দ্বারা হইয়া থাকে। সেই পাশ অর্থাৎ বন্ধন নানাপ্রকার ; তাহার মধ্যে আট প্রকার অত্যন্ত দৃঢ়। তাহাই অষ্টপাশ বলিয়া শাস্ত্রে উক্ত আছে। যথা—

দৃগা শব্দা ভয়ং লজ্জা জুগুপ্সা চেতি পঞ্চমী ।

কুলং শীলঞ্চ মানঞ্চ অন্তো পাশাঃ প্রকীর্তিতাঃ ॥

—ভৈরববামল

ঘৃণা, শঙ্কা, ভয়, লজ্জা, জুগুপ্সা, কুল, শীল ও মান এই আটটাকে অষ্টপাশ বলে। যে ব্যক্তি ঘৃণারূপ পাশ দ্বারা বদ্ধ থাকে, তাকে নরক-গামী হইতে হয়। যে শঙ্কারূপ পাশে বদ্ধ, তাহারও ঐরূপ অধোগতি হইয়া থাকে। ভয়রূপ পাশ ছেদন করিতে না পারিলে সিদ্ধিলাভ হইতে পারে না। যে লজ্জাপাশে বদ্ধ থাকে, তাহার নিশ্চয়ই অধোগতি হয়। জুগুপ্সা-রূপ পাশ থাকিলে ধর্মহানি এবং কুলরূপ পাশে বদ্ধ থাকিলে পুনঃ পুনঃ জঠরে জন্মপরিগ্রহ করিতে হয়। শীলরূপ পাশে বদ্ধ ব্যক্তি মোহে অভিভূত হয়। মানরূপ পাশে বদ্ধ থাকিলে পারত্রিক উন্নতি লাভ সূদূরপর্যাহত।

ইত্যষ্টপাশাঃ কেবলং বন্ধনরূপা রজ্জবঃ।

এই অষ্টপাশ কেবল জীবের বন্ধনের রজ্জ্বরূপ। যে এই অষ্টপাশে বদ্ধ, তাকে পশু বলা যায়, আর এই অষ্টপাশ হইতে বিনি মুক্ত হইয়াছেন, তিনিই সদাশিব। যথা—

এতৈর্বন্ধঃ পশুঃ প্রোক্তো মুক্ত এতৈঃ সদাশিবঃ।

—ভৈরবযামল

এই বন্ধনমোচনের উপায় বিবেক। বিবেকই জীবের পাশ ছেদন করিবার খড়্গস্বরূপ। বিবেক-জ্ঞান সহজে উৎপন্ন হয় না। যোগাঙ্গীভূত কৰ্ম্মানুষ্ঠান দ্বারা বাসনা ও মনোনাশ করিতে পারিলে তবে বিবেকজ্ঞান জন্মে। কারণ অবিবেক-জ্ঞান জন্ম-জন্মান্তর হইতে চলিয়া আসিতেছে। যথা—

জন্মান্তরশতাভাস্তা মিথ্যা সংসারবাসনা।

সা চিরাভাসযোগেন বিনা ন ক্ষীয়তে ক্ৱচিৎ ॥

—মুক্তকোনিষপৎ, ২।১৫

যে মিথ্যা সংসারবাসনা পূর্ব পূর্ব শত শত জন্ম হইতে চলিয়া

আসিতেছে, তাহা বহুদিন যোগসাধন ব্যতীত আর অল্প কোন উপায়ে ক্ষয়প্রাপ্ত হয় না। কঠোর অভ্যাস দ্বারা মন ও বাসনাকে পরিক্ষয় করিতে হয়। দীর্ঘকাল যোগসাধন করিলে পর মন স্থিরতা প্রাপ্ত হইয়া বৃত্তিশূন্য হইয়া যায়। মন বৃত্তিশূন্য হইলে বিজ্ঞান ও বাসনাত্রয় (লোকবাসনা, শাস্ত্র-বাসনা ও দেহ-বাসনা) আপনা হইতেই ক্ষয়প্রাপ্ত হয়, বাসনাক্ষয় হইলেই নিঃস্পৃহ হওয়া হইল, নিঃস্পৃহ হইলে আর কোনরূপ বন্ধন থাকে না, তখনই মুক্তিলাভ হয়। বাসনাবিহীন অচেতন চক্ষুরাদি ইন্দ্রিয়গণ যে বাহ্য বিষয়ে সমাকৃষ্ট হয়, জীবের বাসনাই তাহার কারণ।

সমাধিমথ কৰ্ম্মাণি মা করোতু করোতু বা ।

হৃদয়ে নমস্‌সর্ব্বেষাং মুক্ত এবোক্তমাশয়ঃ ॥

—মুক্তিকোপনিষৎ, ২।২০

সমাধি অথবা ক্রিয়ানুষ্ঠান করা চউক বা না চউক, যে ব্যক্তির হৃদয়ে কোনরূপ বাসনা উদ্ভিত হয় না, সেই ব্যক্তিই মুক্ত। যিনি বিশুদ্ধ বুদ্ধি দ্বারা স্বাভাবিক জ্ঞানাদি সমুদায় পদার্থের বাহ্য ও অভ্যন্তরে আত্মাকে আধার স্বরূপে সন্নিধান করতঃ সমস্ত উপাধি পরিত্যাগপূর্ব্বক অখণ্ড পরিপূর্ণ স্বরূপে অবস্থিতি করেন, তিনিই মুক্ত। কিন্তু বাসনা-কামনা জড়িত কয়জন জীব সে সৌভাগ্য লইয়া জন্মগ্রহণ করিয়াছে? সুতরাং সাধনাদ্বারা বাসনা ক্ষয় করিতে হইবে।

সাধনা নানাবিধ; সুতরাং নানাবিধ উপায়ে মানবের মুক্তি হইয়া থাকে। কেহ বলেন, ভগবানের ভজনা করিলে মুক্তি হয়। কেহ কেহ বলেন, সাংখ্যযোগ দ্বারা মুক্তিলাভ হয়। কেহ বা বলেন, ভক্তিব্যোগে মুক্তি হয়। কোন মহর্ষি বলেন, বেদান্তরাজ্যের অর্থ সমুদয় বিচার করিয়া কাণ্ড্য করিলে মুক্তি হইয়া থাকে, কিন্তু সালোক্যাদিভেদে মুক্তি চারি প্রকার

কথিত আছে । একদা সনৎকুমার তৎপিতা ব্রহ্মাকে মুক্তির প্রকারভেদ সম্বন্ধে জিজ্ঞাসা করিলে লোকপিতামহ বলেন,

মুক্তিস্ত শৃণু মে পুত্র সালোক্যাদি চতুর্বিধং ।

সালোকাং লোকপ্রাপ্তিঃ স্যাৎ সামীপ্যং তৎসমীপতা ।

সায়ুজ্যং তৎস্বরূপস্থং সাষ্টিং ব্রহ্মণো লয়ং ।

ইতি চতুর্বিধা মুক্তির্নির্ব্যাণঞ্চ তদুত্তরং ॥

—হেমাদ্রৌ ধর্মশাস্ত্রম্

হে পুত্র ! আমি সালোক্যাদি চতুর্বিধ মুক্তির বিবরণ বলিতেছি, শ্রবণ কর । সেই দেবলোক প্রাপ্তির নাম সালোক্য । সেই দেবত-সমীপে বাস করাই সামীপ্য । তৎস্বরূপে অবস্থিতির নাম সায়ুজ্য । ব্রহ্মের মতিভেদের লয়ের নাম সাষ্টি । এই চতুর্বিধ মুক্তির পর নির্বাণ মুক্তি ।

জীৱে ব্রহ্মণি সংলীনে জন্মমৃত্যুবিবর্জিতা ।

যা মুক্তিঃ কথিতা সদ্ভিস্তনির্ব্যাণং প্রচক্ষতে ॥

—হেমাদ্রৌ ধর্মশাস্ত্রম্

জীব পরব্রহ্মে লয়প্রাপ্ত হইলে যে মুক্তি হয়, জ্ঞানীরা তাহাকেই নির্বাণ-মুক্তি বলিয়া থাকেন । নির্বাণ-মুক্তি হইলে আর পুনর্ব্বার জন্মমৃত্যু হয় না । মহেশ্বর রামচন্দ্রকে বলিয়াছেন,—

সালোক্যমপি সাক্ষ্যং সাষ্টিং সায়ুজ্যমেব চ ।

কৈবল্যং চেতি তাং বিদ্ধি মুক্তিং রাঘব পঞ্চদা ॥

—শিবগীতা, ১৩।৩

হে রাঘব ! সালোক্য, সাক্ষ্য, সায়ুজ্য, সাষ্টি ও কৈবল্য—মুক্তি এই পঞ্চবিধা । অতএব দেখা যাইতেছে যে, নির্বাণ-মুক্তি কৈবল্য-মুক্তির

নামাস্তর মাত্র। বাহ ও অন্তঃপ্রকৃতি বশীভূত করিয়া আত্মার ব্রহ্মভাব প্রকাশ করাই যোগের উদ্দেশ্য। সেই ফল লাভই কৈবল্য।

জাত্যন্তরপরিণামঃ প্রকৃত্যাপূরাৎ ।

পাতঞ্জল-দর্শন, কৈবল্য-পাদ, ২

প্রকৃতি আপূরণের দ্বারা একজাতি আর এক জাতিতে পরিণত হইয়া যায়। যথা—

যত্র যত্র মনো দেহী ধারয়েৎ সকলং দিয়া ।

স্নেহাদ্বেষান্তুয়াদ্যপি যাতি তত্ত্বংস্বরূপতাং ॥

কীটঃ পেশস্কৃতং ধ্যায়ন্ কুড্যান্তেন প্রবেশিতঃ ॥

যাতি তৎসাত্ত্বতাং রাজন্ পূর্বরূপং হি সংত্যজন্ ॥

—শ্রীমদ্ভাগবত, ৯।১১।২২-২৩

দেহা বাক্তি মেহ, বেষ কিম্বা ভরবশতঃই হউক, যে যে বস্তুতে সর্পিতো-  
ভাবে বুদ্ধির সহিত একাগ্ররূপে মন ধারণা করে, তাহার তাদৃশ রূপ প্রাপ্তি  
হয়। যে রূপ পেশকৃত কীট ( কাঁচপোকা বা কুমরীকা পোকা ) কর্তৃক  
তৈলপায়িকা ( আরগুলা ) ধৃত ও গর্ত মধ্যে প্রবেশিত হইয়া ভয়ে তাহার  
রূপ ধ্যান করতঃ পূর্বরূপ পরিত্যাগ না করিয়াই তৎসদৃশ দেহ প্রাপ্ত হয়।  
পুরুষ যখন কেবল বা নিগুণ হন অর্থাৎ যখন প্রকৃতি ও প্রাকৃতিক বিকার  
আত্ম চৈতন্তে প্রদীপ্ত হয় না, আত্মাতে যখন কোন প্রকার প্রকৃতি ও  
প্রাকৃতিক দ্রব্য প্রতিবিস্তিত না হয়, আত্মা যখন চৈতন্ত্যমাত্রে প্রতিষ্ঠিত  
থাকে, বিকার দর্শন হয় না, ঐরূপে নির্বিকার বা কেবল হওয়াকেই নির্বাণ  
বা কৈবল্য মুক্তি বলে। দীর্ঘকাল যোগসাধনায় যখন স্থূল, সূক্ষ্ম ও কারণ  
এই তিন প্রকার দেহভঙ্গ হইয়া জীব ও আত্মার ঐক্যজ্ঞান জন্মিলে, তখন

কেবল একমাত্র নিরুপাধি পরমাত্মাই প্রতীতি হইবে, এইরূপে হৃদয়াকাশে অদ্বিতীয় পূর্ণব্রহ্মজ্ঞান আবির্ভাব হওয়াকেই কৈলসমুক্তি বলে।

জগতে যত কিছু সাধন ভজনের বিধিব্যবস্থা প্রচলিত আছে, সমস্তই কেবল ব্রহ্মজ্ঞান উপায়ের জন্য। জ্ঞানোদয় হইলে ভ্রমরূপ অজ্ঞানের নিবৃত্তি হইবে ; অজ্ঞানের নিবৃত্তি হইলেই মায়া, মমতা, শোক, তাপ, স্নেহ, দুঃখ মান, অভিমান, রাগ, দ্বেষ, হিংসা, লোভ, ক্রোধ, মদ, মোহ ও মাৎসর্য প্রভৃতি অন্তঃকরণের সমুদয় বৃত্তিগুলি নিরোধ হইয়া যাইবে। তখন কেবল বিশুদ্ধ চৈতন্যমাত্র ক্ষুণ্ণি পাইতে থাকিবে। এইরূপ কেবল চৈতন্য ক্ষুণ্ণি পাওয়া জীবদশায় জীবমুক্তি এবং অস্ত্রে নির্বাণ হওয়া বলিয়া কথিত হয়। তন্নিম্ন তীর্থে তীর্থে ছুটাছুটি, সাধুসন্ন্যাসীর বা বৈরাগীর দলে জুটাজুটি, কোপীন, তিলক, মালা ঝোলার আঁটা-আঁটি, সাধন ভজনের কালে কাটা-কাটা করিলে এবং কৰ্মকাণ্ডের দ্বারা বা অথ কোন প্রকারে মুক্তির সম্ভাবনা নাই। যথা—

যাবন্ন ক্ষীয়তে কৰ্ম শুভক্ষাশুভমেব বা ।

তাবন্ন জায়তে মোক্ষো নৃণাং কল্লশতৈরপি ॥

যথা লোহময়ৈঃ পাশৈঃ পাশৈঃ স্বৰ্ণময়ৈরপি ।

তথা বন্ধো ভবেজ্জীবঃ কৰ্ম্মাভিষ্ঠাশুভৈঃ শুভৈঃ ॥

—মহানির্বাণ তন্ত্র ১৪।১০২-১১০

যে পর্য্যন্ত শুভ বা অশুভ কৰ্ম্ম ফলপ্রাপ্ত না হয়, সে পর্য্যন্ত শতকল্পেও জীবের মুক্তি হইতে পারে না। যেৰূপ লোহ বা স্বৰ্ণময় উভয়বিধ শৃঙ্খল দ্বারাই বন্ধন করা যায়, তদ্রূপ জীবগণ শুভ বা অশুভ দ্বিবিধ কৰ্ম্মদ্বারাই বদ্ধ হইয়া থাকে। তাই বলিয়া আমি কৰ্ম্মকাণ্ডের দোষ দর্শাইতেছি না। অধিকারভেদে কার্য্যের বিভিন্নতা হইয়া থাকে। যাহারা অন্নজ্ঞানী,



তাহারা কর্মকাণ্ডের দ্বারা চিত্তশুদ্ধি হইবে উচ্চ অধিকারীর কার্য্য অনুষ্ঠান করিবে। নতুবা যাহারা একেবারেই নিরাকার ব্রহ্মলাভে প্রধাবিত হয়, তাহারা সমধিক ভ্রান্ত সম্ভেদ নাই। অধিকার অনুসারে কার্য্য করিতে হইবে।

সকামাশ্চৈব নিকামা দ্বিবিধা ভূবি মানবাঃ ।

সকামানাং পদং মোক্ষঃ কামিনাং ফলমুচ্যতে ॥

—মহানির্বাণ-তন্ত্র, ১৩ উঃ

এই সংসারে সকাম ও নিকাম এই দুই শ্রেণীর মানব আছে। ইহার মধ্যে যাহারা নিকাম, তাঁহারা মোক্ষপথের অধিকারী; আর যাহারা সকাম, তাহারা কর্ম্মানুযায়ী স্বর্গলোকাদি গমনপূর্ব্বক নানাপ্রকার ভোগ্য বস্তু ভোগ করিয়া, কৃতকর্ম্মের ক্ষয়ে পুনরায় ভুলোকে জন্ম পরিগ্রহ করিয়া থাকে। তাই বলিতেছি, কর্ম্মকাণ্ডের দ্বারা মুক্তির সম্ভাবনা নাই। মহাযোগী মহেশ্বর বলিয়াছেন—

বিহায় নামরূপানি নিত্যে ব্রহ্মণি নিশ্চলে ।

পরিনিশ্চিততত্ত্বো যঃ স মুক্তঃ কর্ম্মবন্ধনাৎ ॥

ন মুক্তির্জ্ঞপনাক্ষোমাদুপবাসশতৈরপি ।

ব্রহ্মৈবাহমিতি জ্ঞাত্বা মুক্তো ভবতি দেহভূৎ ॥

আত্মা সাক্ষী বিভূঃ পূর্ণঃ সত্যোহদ্বৈতঃ পরাৎপরঃ ।

দেহস্থোহপি ন দেহস্থো জ্ঞাত্বৈবং মুক্তিভাগ্ ভবেৎ ॥

বালক্রীড়নবৎ সর্ব্বং নামরূপাদিকল্পনম্ ।

বিহায় ব্রহ্মনিষ্ঠো যঃ স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥

মনসা কল্পিতা মূর্ত্তি নৃণাং চেন্মোক্ষসাধনী ।

স্বপ্নলঙ্ঘন রাজ্যেন রাজানো মানবাস্তদা ॥

মৃচ্ছিলাধাতুদার্বাদিমূর্তাবীশ্বরবুদ্ধয়ঃ  
 ক্লিশাস্তস্তপসা জ্ঞানং বিনা মোক্ষং ন যান্তি তে ॥  
 আহারসংযমক্লিষ্টা যথেষ্টাহারতুন্দলাঃ ।  
 ব্রহ্মজ্ঞানবিহীনাশ্চ নিকৃতিং তে ব্রজন্তি কিম্ ॥  
 বায়ুপর্ণকণতোয়ব্রতিনো মোক্ষভাগিনঃ ।  
 সন্তি চেৎ পন্নগা মুক্তাঃ পশুপক্ষিজলেচরাঃ ॥  
 উত্তমো ব্রহ্মসম্ভাবো ধ্যানভাবস্তু মধ্যমঃ ।  
 স্তুতির্জ্ঞপোহধমো ভাবো বহিঃপূজাধমাদমা ॥

—মহানির্বাণ-তন্ত্র, ১৪ উঃ

মহানির্বাণ-তন্ত্রের এই শ্লোক কয়টিতে স্পষ্টতঃ প্রমাণিত হইতেছে যে, ব্রহ্মজ্ঞান ব্যতীত বাহ্যভঙ্গরে মুক্তির সম্ভাবনা নাই। বাসনা-কামনা পরি-  
 ত্যাগপূর্বক মনোবৃত্তিশূন্য না হইলে ব্রহ্মজ্ঞান সমুদ্ভব হয় না। ত্যাগী বা  
 সংসারী সকলের পক্ষে একই নিয়ম। সাধু-সন্ন্যাসী কি বৈরাগী হইলেই  
 মুক্তি হয় না; মন পরিকার করিয়া ক্রিয়ামুঠান করা চাই। কেহ সংসার  
 ত্যাগ করিয়া বৈরাগ্য গ্রহণ করিয়াছেন, কিন্তু ছেলেমেয়ে, নাতিপুতি,  
 জমিজমা, গরু-বোড়া ও ঘর-বাড়ীতে তিনি গৃহীর ঠাকুরদাদা!—এরূপ  
 বৈরাগী বর্তমান যুগে বিরল নহে।

আকীটব্রহ্মপর্য্যস্তং বৈরাগ্যং বিষয়েষু ॥

যথৈব কাকবিষ্ঠায়াং বৈরাগ্যং তদ্ধি নির্মলম্ ॥

আরও দেখ, অবধূত-লক্ষণে মহাত্মা দত্তাত্রেয় কি বলিয়াছেন—

অ.—আশাপাশাবিনিমুক্ত আদিমধ্যাস্তনির্মলঃ ।

আনন্দে বর্ততে নিত্যমকারস্তস্য লক্ষণম্ ॥

ব,—বাসনা বর্জিতা যেন বক্তব্যং চ নিরাময়ম্ ।

বর্তমানেষু বর্ত্তেত বকার স্তস্ত লক্ষণম্ ॥

ধ,—ধূলিধূসরগাত্ৰাণি ধূতচিত্তো নিরাময়ঃ ।

ধারণাধ্যাননিমুক্তো ধূকারস্তস্ত লক্ষণম্ ॥

ত,—তত্ত্বচিন্তা ধূতা যেন চিন্তাচেক্টাবিবর্জিতঃ ।

তমোহহং কারনিমুক্তস্তকারস্তস্ত লক্ষণম্ ॥

—অবধূত-গীতা, ৮ অঃ

শাস্ত্রে যেরূপ ত্যাগীর লক্ষণ দৃষ্ট হয়, এরূপ বৈরাগী নয়নগোচর হইত। কতিন। চাম্ভ্রাবাদে, ব্যবসা-বাণিজ্যে যদি গৃহীকে পরাস্ত করিতে ইচ্ছা ছিল, তবে আত্মীয়-স্বজন ছাড়িয়া, জাত্যাদিতে জলাঞ্জলি দিয়া ভেক লওয়া কেন? বিবাহ করিয়া, স্ত্রী-পুত্র লইয়া ঘরে বসিয়া কি ধর্ম্ম হয় না?—কৌপীন পরিয়া, বৈষ্ণবীনা মা বার-বিলাসিনী গ্রহণ না করিলে কি গোপী-বল্লভের রূপা হয় না? আজকাল বৈষ্ণব একটা জাতিতে পরিণত হইয়াছে। যত কুড়ে অকর্ণা খেতে না পেয়ে, পেটের দায়ে, বিবাহ অভাবে, রিপূর উত্তেজনা বৈষ্ণবদ্বয় গ্রহণপূর্বক নিরুদ্ধেগে সর্ব্ব অভাব পূরণ করিতেছে। জ্ঞানের সময় বৃদ্ধাঙ্গুলি; কিন্তু বাহ্যদৃশ্যে বিশ্ব কল্পিত। এক এক মহাপ্রভু যেন পাকা পাইখানা! পাকা পাইখানার উপরে যেমন চূণকাম করা সাদা ধপ্ধপে, ভিতরে মলমূত্র পরিপূর্ণ; তদ্রূপ সর্দার অলকা তিলকা শোভিত করিয়া মালাঝোলা লইয়া নিয়ত মালা ঠক্ঠক্ করিতেছেন; কিন্তু অন্তরে বিষয়-চিন্তা এবং কপটতা, কুটিলতা, স্বার্থপরতা, হিংসা-দ্বेष ও অহংভাবে পরিপূর্ণ। এইরূপ বর্ণচোরা ঝুটার ঘটায় ঘটীরামগণ ভুলিয়া মাথা কোটে। গিণ্টার কৃত্রিম আবরণ ভাল নয়, এবং অন্তর আবর্জনাপূর্ণ রাখিয়া বাহিরে লোক-ভুলানো সাধুর ঢং কোন

কার্যকরী নহে। কেহবা তর্কে মূর্তিমান্, অথচ পেটের ভিতর ডুবুরী নাগাইয়া দিলে “ক” পাওয়া যায় না। যিনি জ্ঞানে পাকা, ধর্মের প্রকৃত মর্ম জানিয়াছেন, তিনি কখনই তর্ক করেন না। জলন্ত ঘুতে লুচি ছাড়িয়া দিলে প্রথমতঃ শব্দ করে ও উপরে ভাসে, কিন্তু যতই রস মরিয়া আইসে, শব্দও তত কমে এবং নিম্নে ডুবিয়া যায়। গবারামগণ তাহা না বুঝিয়া নিজের বুদ্ধি নিজেই প্রকাশ করে। ফলে খাঁটি হইতে বাসনা করিলে মাটি হইতে হইবে। অহংভাবের প্রতিষ্ঠাশা, যশ-গৌরবের প্রত্যাশা বিন্দুমাত্র মনে থাকিলে প্রেম ও ভক্তি আসিতে পারে না। বাসনা বন্ধনের মূল। অহঙ্কারাবধি সর্ব্বাশা ত্যাগ করিলে আর চিরবন্ধ থাকিতে হয় না, অনায়াসে ত্রিতাপমুক্ত হইয়া নির্বাণ-মুক্তি লাভ করা যায়। জীব বাসনা-কামনার খাদে ব্রহ্ম হইতে স্বগত ভেদসম্পন্ন, সেই বাসনা-কামনার খাদ জ্ঞানের হাপরে গলাইয়া দূরীভূত করিতে পারিলে মুক্ত হইয়া জীব যে ব্রহ্ম, সেই ব্রহ্ম হইয়া থাকে।

অগ্ন্যস্ত বিষয়ে নির্বাণমুক্তি লাভ এ গ্রন্থের আলোচ্য বিষয় নহে। যোগে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ মুক্তি নির্বাণপদ প্রাপ্তি হয়। সাধক ক্রিয়ানুষ্ঠান দ্বারা কুণ্ডলিনী-শক্তিকে চৈতন্য করাইয়া জীবাশ্মার সহিত অনাহত পদ্মে আসিলে সালোক্য প্রাপ্ত হন; বিস্কন্ধ চক্র পর্যান্ত উঠিলে সাক্ষ্য প্রাপ্ত হয়েন; আজ্ঞাচক্র পর্যান্ত উঠিতে পারিলে সায়ুজ্য লাভ হয়; আজ্ঞাচক্রের উপরে নিরালম্বপুর্বে আত্মজ্যোতিঃদর্শন বা জ্যোতির্মধ্যে ইষ্টদেব দর্শন হইলে কিশা নাদে মনোলায় করিতে পারিলে নির্বাণমুক্তি প্রাপ্ত হয়েন।

জীবঃ শিবঃ সর্ব্বমেব ভূতে ভূতে ব্যবস্থিতঃ ।

এবমেবাভিপশ্যন্ যো জীবমুক্তঃ স উচ্যতে ॥

—জীবমুক্তি গীতা

এই জীবই শিবস্বরূপ, তিনি সর্ব্বত্র সর্ব্বভূতে প্রবিষ্ট ইহা বিরাজিত

আছেন ; এরূপ দর্শনকারীকে জীবমুক্ত বলে । অতএব পাঠকগণ এই গ্রন্থ-সম্মিলিত যে কোন ক্রিয়ার অনুষ্ঠানপূর্বক জীবমুক্ত হইয়া সংসারে পরমানন্দ ভোগ ও অস্তে নির্বাণমুক্তি লাভ করিতে পারিবে । যে ব্যক্তি যোগ-সাধনে অক্ষম, সে সংস্কার, বাসনা-কামনা, সুখ, দুঃখ, শীত, আতপ, মান, অভিমান, মায়া, মোহ, ক্রোধ, তৃষ্ণা সমস্ত ভুলিয়া গিয়া, প্রাণের ঠাকুরের শরণাপন্ন হইতে পারিলে মুক্তি লাভ হয় ।\*

পাশ্চাত্য শিক্ষায় বিকৃত-মস্তিষ্ক পথহারা ব্যক্তিগণের মধ্যে যদি একজনও এতদ্ গ্রন্থ পাঠে যোগ সাধনে প্রবৃত্ত হইয়েন, তাহা হইলে আমার লেখনী-ধারণ সার্থক । মুসলমান, খৃষ্টান প্রভৃতি এবং অন্তর্ধর্ম্মাবলম্বিগণও এই প্রক্রিয়ার সাধন করিয়া ফল পাইতে পারেন, সন্দেহ নাই । যদি কেহ রীতিমত যোগ শিক্ষা করিতে অভিলাষী হন, অনুগ্রহ করিয়া এই গ্রন্থকারের নিকট উপস্থিত হইলে, আমার যতদূর শিক্ষা আছে এবং আলোচনা-আন্দোলনে যে সামান্ত জ্ঞান লাভ করিয়াছি, তদনুসারে বুঝাইতে ও যত্নের সহিত ক্রিয়াদি শিক্ষা দিতে ক্রটি করিব না । কিন্তু আমি—

জানামি ধর্ম্মং ন চ মে প্রবৃদ্ধি-

জানাম্যধর্ম্মং ন চ মে নিবৃদ্ধিঃ ।

ত্বয়া সর্ব্বাকেশ স্নাদিস্থতেন যথা

নিযুক্তোহস্মি তথা করোগি ॥

ও মহাশান্তিঃ



\* ভক্তিপথে মুক্তি, ভক্তির সাধন, প্রেমভক্তির মাধুর্য্যবাদ, বৈরাগ্য-সন্ন্যাস প্রভৃতি হিন্দুধর্ম্মের চরম বিধিগুলি মৎ প্রণীত “প্রাথমিক গুরু” গ্রন্থে বিশদ করিয়া লেখা হইয়াছে ।

ତୃତୀୟ ଅଂଶ

ମନ୍ତ୍ର-କଳ୍ପ



# যোগী গুরু



তৃতীয় অংশ--মন্ত্র-কল্প

## দীক্ষা-প্রণালা

১৩৩

নমোহস্ত গুরবে তস্মায়িস্তদেবস্বরূপিণে ।

যস্য নাক্যামৃতং হস্তি বিষং সংসার-সংজিতম্ ॥

অজ্ঞানতিমিরাবৃত চক্ষু জ্ঞানাজ্ঞান-শলাকা দ্বারা যিনি উন্মীলিত করিয়া দিয়াছেন, অথও মণ্ডলাকার জগদ্ব্যাপ্ত ব্রহ্মপদ বাহা কর্তৃক দর্শিত হইয়াছে সেই ইষ্টদেবতার স্বরূপ নিত্যারাধ্য গুরুদেবের পদ-পঙ্কজে প্রণতিপূর্ব্বসর তদুপদিষ্ট মন্ত্রকল্প আরম্ভ করিলাম ।

দীক্ষাগুরু হিন্দুদিগের নিত্যারাধ্য দেবতা । গুরুপূজা ব্যতীত হিন্দু-দের ইষ্টদেবতার পূজা সুসিদ্ধ হয় না । গুরুপূজা করিবার প্রথা হিন্দুদিগের অস্থি-মজ্জায় বিজড়িত । গুরু সর্ব্বত্রই পূজ্য ও সম্মান্য । বৈদিক হউন, তান্ত্রিক হউন, বৈষ্ণব হউন, অথবা শাক্ত, শৈব, সৌর, গাণপত্য বাহাই হউন, হিন্দুমাতেই গুরুপূজা এবং গুরুর প্রতি যথোচিত ভক্তি প্রদর্শন করিয়া থাকেন । শাস্ত্রেও উক্ত আছে—



ন চ বিদ্যা গুরোস্তুল্যং ন তীর্থং ন চ দেবতা ।

গুরোস্তুল্যং ন বৈ কোহপি যদৃচ্চং পরমং পদম্ ॥

ন মিত্রং ন চ পুত্রাশ্চ ন পিতা ন চ বান্ধবাঃ ।

ন স্বামী চ গুরোস্তুল্যং যদৃচ্চং পরমং পদম্ ॥

একমপাক্ষরং যন্তু গুরুঃ শিষ্যে নিবেদয়েৎ ।

পৃথিব্যাং নাস্তি তদ্রূপাঃ যদ্রূপা চানুগী ভবেৎ ॥

—জ্ঞানসঙ্কলিনী তন্ত্র

যে গুরু কর্তৃক পরমপদ দৃষ্ট হইয়াছে, কি বিদ্যা, কি তীর্থ, কি দেবতা কিছুই সেই গুরুর তুল্য নহে। যে গুরু কর্তৃক পরমপদ দৃষ্ট হইয়া থাকে, সেই গুরুর তুল্য মিত্র কেহই নাই এবং পুত্র, পিতা, বান্ধব, স্বামী প্রভৃতি কেহই তাঁহার তুল্য হইতে পারে না। যে গুরু শিষ্যকে একাক্ষর মন্ত্র প্রদান করেন, পৃথিবীর মধ্যে এমন কোন দ্রব্য নাই, যাহা তাঁহাকে দান করিলে তাঁহার নিকটে ঋণ হইতে মুক্ত হওয়া যায়। বৈষ্ণবগণ বলিয়া থাকেন—

গুরু ত্যজি গোদিন্দ ভজে,

সেই পাপী নরকে মজে ।

গুরুর এতাদৃশী পূজ্যতাব কেন হইল ? বাস্তবিক যে গুরুকর্তৃক পরমপদ দৃষ্ট হয় অর্থাৎ ব্রহ্মসাক্ষাৎকার লাভ হয়,—যিনি অজ্ঞানতিমিরাবৃত চক্ষু জ্ঞানোজ্জ্বল-শলাকা দ্বারা উদ্বীলিত করিয়া দিব্যজ্ঞান প্রদান করেন, সংসারের ত্রিতাপরূপ বিষের বিনাশ সাধন করেন, তাঁহার অপেক্ষা জগতে আর কে গরীয়ান, মহীয়ান ও আত্মীয় আছেন ? তাঁহাকে আমরা ভক্তি-প্রীতি প্রদান করিব না, তবে কাহাকে করিব ? কিন্তু দুঃখের বিষয়, বর্তমান যুগে শিষ্যের পথ-প্রদর্শক গুরু গৃহস্থ লোকের মধ্যে প্রায়ই দেখা যায় না। আজকাল

গুরুশিষ্যি ব্যবসায়ের পরিণত হইয়াছে। এখন আমাদের দেশে গুরুর গুরুত্ব নাই, কর্তব্যবোধ নাই ; দীক্ষার উদ্দেশ্য গুরু-শিষ্য কেহই বুঝেন না। দীক্ষা গ্রহণের উদ্দেশ্য কি ?

দীযতে জ্ঞানসত্যং ক্রীয়তে পান্নবন্ধনম্ ।

অতো দীক্ষেতি দেবেশি কথিতা তদ্বচিস্তুতৈঃ ॥

—যোগিনী-তন্ত্র, ৬ষ্ঠ পঃ

আরও দেখ,—

দিব্যজ্ঞানং যতো দত্তাৎ কুর্য্যাৎ পাপক্ষয়স্ততঃ ।

তস্মাদীক্ষেতি সা প্রোক্তা সর্বতন্ত্রস্তা সম্মতা ॥

—বিষ্ণুসার-তন্ত্র ১য় পঃ

এই সকলের তাবার্থ এই যে, দীক্ষা দ্বারা দিব্যজ্ঞান হয় এবং পাপ ক্ষয় ও পাপ-বন্ধন দূর হয়। ইহাই দীক্ষা শব্দের ব্যুৎপত্তি এবং দীক্ষার উদ্দেশ্য। কিন্তু দীক্ষা গ্রহণ করিয়া কয়জনের সে উদ্দেশ্য সাধিত হয়?—ইহা কেমন ?

অভিজ্ঞশ্চোদ্ধারে ন্মুখং ন মুখোঁ মুখমুদ্ধাবেৎ ।

—কুলমূল্যবতার-কল্পতরু টীকা

অভিজ্ঞ ব্যক্তি অনভিজ্ঞ ব্যক্তিকে উদ্ধার করিতে পারে ; কিন্তু অনভিজ্ঞ মুখ মুখকে উদ্ধার করিতে পারে না। ব্যবসায়ী গুরুসম্প্রদায় মধ্যে সাধক-শিষ্যের অজ্ঞান-অন্ধকার দূর করিয়া তাহার উদ্ধারাত্মিনী সদগুরু অতি কম। যে ব্যক্তি নিজে অষ্টে-পৃষ্ঠে বন্ধনদশায় থাকিয়া হাত-পা সঞ্চালন করিতে পারে না, সে ব্যক্তি অপরের বন্ধন মোচন করিয়া দিবে কি প্রকারে ? গুরুদেবই অন্ধকার মধ্যে থাকিয়া আকুলি-বিকুলি করিয়া বুরিতেছেন ; শিষ্যের অজ্ঞানান্ধকার দূর করিবেন কিরূপে ? এইরূপ কাণ্ড-

জ্ঞানশূন্য ব্যবসাদার গুরু-নামধারী অদ্ভুত জীব কলির এক কলি। এই সমস্ত গুরু-গোস্থামিগণ আর্থিক ও পূজাদির সময় ধ্যানে 'সোহ' ভাবনার স্থলে অন্ধকার দর্শন কিম্বা বাজারের অভিলষিত দ্রব্য ক্রয়, নগ্নত বিষয়-চিন্তায় অতিবাহিত করে। কেহবা সৰ্ব্বগাত্রে গোপীমূর্তিকা লেপন, মুখে হরদম্ গোপীবল্লভ রব, আকর্ষণ-লবিত লংকথ কিম্বা রঙ্গিন রেশমী ঝোলায় নিয়ত মালা ঠক্ ঠক্ করিতেছেন ; . কিন্তু মনে নানাচিন্তা এবং মুখে নানা কথা চলিতেছে। মন-কাণ নানাদিকে আকৃষ্ট, মুখেও অনবরত কথা, এদিকে ঝোলার ও মালার বিরাম নাই। এই গুরু-সম্প্রদায় ছলেকৌশলে কেবল শিষ্য-সংগ্রহের চেষ্টায় নিয়ত ভ্রমণ করে। প্রকৃত জ্ঞানিগণ অশেষ সাধ্য-সাধনায় শিষ্য করিতে স্বীকৃত হয়েন না ; আর আমি স্বচক্ষে দেখি-রাছি, অনেক ব্যবসাদার গুরু তোষামোদ করিয়া—নিজে ব্যাড়াই হইতে ঘৃত, পৈতাদি আনিয়া যাচিয়া-সাধিয়া শিষ্যের অজ্ঞান-অন্ধকার বিদূরিত করেন ; কিন্তু একবার শিষ্য করিতে পারিলে যায় কোথায়—নিয়মিত নিদিষ্ট বাষিকী না পাইলে শিষ্যের মুণ্ডপাত করিয়া থাকেন। এইসকল গুরু শিষ্যকে মস্ত্র দেন,—বথা—

“হরি বল মোর বাছা,

বৎসরান্তে দিও চারি গণ্ডা পয়সা আর একখানা—কাছা।”

এরূপ গুরু সংসারে বিরল নহে। শিষ্যের আধ্যাত্মিক উন্নতির বিনিময়ে বার্ষিক রজতখণ্ড আদায় করিয়া কৃত-কৃতার্থ করিলে দীক্ষার উদ্দেশ্য সাধিত হইবে কেন? ইহার প্রত্যক্ষ প্রমাণ প্রত্যহই দৃষ্ট হইয়া থাকে। গুরু শিষ্যালয়ে আসিয়া শিষ্যের কর্ণে এক ফুঁকা দিয়া কিঞ্চিৎ রজত মুদ্রা সঞ্চিত এবং পুরুষানুক্রমে ভোগ-দবল করিবার জগু মৌরীশী মোতকদমী সম্পত্তি স্বায়ত্ত করিয়া প্রস্থান করিলেন। গুরু তো স্বকাৰ্য্য সাধন করিয়া স্বার্থো-

দেশে অপর কাহারও মুণ্ডপাত করিতে যাউন ; শিষ্য বেচারী এদিকে গুরুদত্ত সেই শুক বর্ণমালাংশ যথামাধ্য রূপ করিতে লাগিলেন ; কিন্তু যে তিমিরে, সেই তিমিরে—তাহার হৃদয়ক্ষেত্রের অবস্থা “যথাপূর্ব্বং তথাপরং” —সেই একই প্রকার। শিষ্যের অজ্ঞানাক্রকার দূর করিবার—বন্ধন মোচন করিবার—দিব্যজ্ঞান প্রদান করিবার এক ক্রমস্তি শক্তি সে গুরুদেবের নাই। হাররে স্বার্থাক্ষ কলির গুরু ! যদি টাকা লইয়া পাঁচ মিনিটে জীবাত্মার উদ্ধার সাধিত হইত, তাহা হইলে এত শাস্ত্রের আবশ্যক হইত না এবং মুনি-ঋষিগণ দীর্ঘকাল বনবাসী হইয়া কঠোর সাধনা করিতেন না। আধুনিক কুলবাবুর ছায় ঘড়ি-ছড়ি লইয়া টেরি বাগাহয়া মজা করিতে কলুর করিতেন না।

আরও এক কথা। শক্তিমত্তের উপাসকগণের দীক্ষার সঙ্গে শাক্তাভিষেক হওয়া কর্তব্য। বামকেশ্বর তন্ত্র ও নিকন্তর তন্ত্রাদিতে উক্ত আছে যে, “যে ব্যক্তি অভিষেক ব্যতীত দশবিষ্ঠার কোন মন্ত্র দীক্ষা দেয়, সে ব্যক্তি যাবৎ চক্ষুঃস্থ থাকিবে, তাবৎকাল নরকে বাস করিবে। আর যে ব্যক্তি অভিষিক্ত না হইয়া তান্ত্রিক মতে উপাসনা করে, তাহার রূপ-পূজাদি অভিচার স্রুপ হয়।” যথা—

অভিষেকং বিনা দেনি কুলকর্ম্ম করোতি যঃ।

তন্ত্র পূজাদিকং কর্ম্ম অভিচায়ায় কল্পতে ॥

—বামকেশ্বর তন্ত্র

দেখ, ব্যাপারখানা কি ! কিন্তু কয়জন দীক্ষার সঙ্গে শিষ্যকে অভিষেক করিয়া থাকে ? শাক্তগণের প্রথমে শাক্তাভিষেক, তৎপর পূর্ণাভিষেক, তদনন্তর ক্রমদীক্ষা হওয়া কর্তব্য। ক্রমদীক্ষা ভিন্ন সিদ্ধি লাভ হয় না। যথা—

ক্রমদীক্ষাবিহীনস্য কথং সিদ্ধিঃ কলৌ ভবেৎ ।

ক্রমং বিনা মহেশানি সর্বং তেষাং বৃথা ভবেৎ ॥

—কামাখ্যাতন্ত্র, ৩২ পং:

ক্রমদীক্ষা ব্যতীত কলিযুগে কোন মন্ত্র সিদ্ধি হইবে না এবং ক্রম বিনা পূজাদি সমস্তই বৃথা । আমাদের দেশের সাধকাগ্রগণ্য ৬দ্বিজ রামপ্রসাদ ক্রমদীক্ষিত হইয়া \* পঞ্চমুণ্ডীর আসনে মন্ত্র জপ করতঃ সিদ্ধি লাভ করেন । অনেকে বলে, “রামপ্রসাদ গান গাহিয়া সিদ্ধি লাভ করিয়াছিলেন ।” কিন্তু তাহা প্রকৃত কথা নহে ; আজিও তাঁহার পঞ্চমুণ্ডী আসন বিদ্যমান আছে, আমি স্বচক্ষে ঐ আসন দেখিয়াছি ।

মহাত্মা রামপ্রসাদ ব্যতীত আর কেহ মন্ত্রজপে সিদ্ধিলাভ করিয়াছে, এরূপ শুনা যায় না । ইহার প্রধান কারণ গুরুকুলের অবনতি । উপযুক্ত উপদেষ্টার অভাবে মন্ত্রযোগে ফল হয় না । এইত গেল এক পক্ষের কথা ; দ্বিতীয় কথা এই যে, প্রায়ই কেহ মদগুরু চিনে না । মানবজীবন-পণ্ডকারী তও গুরুর দোৰ্দণ্ড প্রতাপে ভুলিয়া, বহ্বাভয়রশ্মি সাধকগণকে উপেক্ষা করিতেছে, কাজেই দীক্ষা গ্রহণ করিয়াও অভাব পূর্ণ হইতেছে না । কেহবা কুলগুরুত্যাগজনিত মহাপাপপক্ষে নিমজ্জন আশঙ্কায় হ্রস্ব-দীর্ঘ-বোধবিবর্জিত বগুতুল্য গণ্ডমূর্খের চরণে লুপ্তিত হইয়াও অন্তিমে সেই দণ্ডধারীর দূতগণের প্রচণ্ড চপেটাঘাত মনে করিয়া গণ্ডে হস্ত দিয়া ভয়ে লণ্ডতও হইতেছে । বাস্তবিক কুলগুরু পরিত্যাগ করিলে শাস্ত্রানুসারে পৈতৃক গুরুত্যাগ জন্ম ছরদৃষ্টশালী হইতে হয় ; তবে উপায় কি ?

উপায় আছে । পৈতৃক গুরু পরিত্যাগ না করিয়া তাঁহার নিকট

\* বিধানানুযায়ী দুইটি চণ্ডালের মুণ্ড, একটা শৃগালের মুণ্ড, একটা বানরের মুণ্ড এবং একটা সর্পের মুণ্ড, এই পঞ্চমুণ্ডের আসনে বসিয়া জপ করিলে মন্ত্রসিদ্ধি বিষয়ে বিশেষ সহায়তা হয় ।

মন্ত্র-গ্রহণান্তর পরে শিক্ষার জন্ত জগদগুরু মহেশ্বর

## সদগুরু

—❧—

লাভের বিধি শাস্ত্রে লিপিবদ্ধ করিয়াছেন । যথা—

মধুলুকো যথা ভৃঙ্গঃ পুষ্পাং পুষ্পান্তরং ব্রজেৎ ।

জ্ঞানলুকস্তথা শিষ্যো গুরোগুর্বিস্তরং ব্রজেৎ ॥

—তত্ত্ববচন

মধুলোভে ভ্রমর যেমন এক ফুল হইতে অল্প ফুলে গমন করে তদ্রূপ জ্ঞানলুক শিষ্য গুরুর আশ্রয় গ্রহণ করিবে ।

অতএব সকলেই পৈতৃক গুরুর নিকট প্রথমে দীক্ষা গ্রহণ করিয়া তদনন্তর উপযুক্ত গুরুর নিকটে উপদেশ লইবে এবং সাধনাভিলাষিগণ ক্রিাদি শিক্ষা করিবে । কিন্তু সাবধান !—ভিতরের খবর না জানিয়া বেশ-বিজ্ঞাস বা হাব-ভাব বাক্যাভ্যসর দেখিয়া যেন ভুলিও না । গুরু চিনিয়া ধরিতে না পারিলে ক্রমাগত এক গুরু হইতে অল্প গুরু, এইরূপ নিয়ত বেড়াইলে আর সাধন করিবে কবে ? বর্তমান সময়ে যেরূপ দেখা যাইতেছে, তাহাতে উচ্চকণ্ঠে বলিতে পারি, আমাদের দেশের গৃহস্থ গুরুর নিকট সাধকের অভাব পূরণ হইবে না । সেই জন্ত বলি, উপগুরু ধরিয়াও যেন বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ চুষিতে না হয় । যাহাদের কুলগুরু নাই, তাহারা পূর্ব হইতে সাবধান হইবে । আমি এ বিষয়ে ভুক্তভোগী ; অনেক ভণ্ডের হাতে পড়িয়া কত দিন পণ্ড করিয়াছি । অতএব শাস্ত্রাদিতে যেরূপ গুরুর লক্ষণ লেখা আছে, তদনুসারে উপযুক্ত গুরু ধরিয়া উপদেশ লইয়া সাধনে প্রবৃত্ত হইবে, নতুবা সফল আশা

সুদূরপর্যায়ত। একেই তো বহুজন্ম না খাটিলে মন্ত্রযোগে সিদ্ধি হয় না। তজ্জগৎ সর্বপ্রকার সাধনের মধ্যে মন্ত্রযোগ অধম বলিয়া কথিত হইয়াছে। অল্পজ্ঞানী অধম অধিকারিগণই মন্ত্রযোগ সাধন করিয়া থাকে। তদুপরি উপযুক্ত উপদেষ্টার উপদেশে অনুষ্ঠিত না হইলে গত্যন্তর নাই।

## মন্ত্রতত্ত্ব



নাদতত্ত্বে উক্ত হইয়াছে, শব্দই ব্রহ্ম। সৃষ্টির প্রারম্ভ কালে কিছুই ছিল না ; প্রথমে গুণ ও শক্তির বিকাশ। গুণত্রয় ও শক্তিত্রয় লইয়াই সপ্তলোকের সৃজন, পালন ও লয় সংঘটিত হইতেছে। গুণ অব্যক্ত জীবের জ্ঞান সমস্ত বস্তুতেই থাকে, কিন্তু শক্তির সাহায্যে তাহার ক্ষুদ্রীকৃত হয়। পরমাণু, তন্মাত্রা এবং বিন্দু লইয়াই জগৎ। পরমাণুকেই গুণ বলা যায়। আর অহঙ্কার তত্ত্বের আবির্ভাবে তন্মাত্রাে সাকল্যে জগৎ সৃষ্টি হয়। বিন্দু শব্দ-ব্রহ্মের অব্যক্ত ত্রিগুণ এবং চিদংশবীজ। ফলে বিনাশই একার্থবোধক এবং বিনাশই নিত্য সূক্ষ্মশক্তি-বাক্যক। ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও মহেশ্বর প্রভৃতি অমূর্ত গুণ—সরস্বতী, লক্ষ্মী ও কালী ইহারা ইহাদের সূক্ষ্ম শক্তি। গুণ-গুলি শক্তিসম্বলিত হইয়া স্থল হইয়াছেন।

ব্রহ্মা সৃষ্টিকর্তা, তাঁহার সৃষ্টিশক্তি সরস্বতী। সরস্বতী নাদরূপিণী শব্দব্রহ্ম ; সরস্বতী সেই শব্দব্রহ্মের চিদংশবীজ। ইহাই আমাদের মন্ত্রবাদের মূলান্তিকা শক্তি। এই শব্দ যে কার্যের জগৎ একত্রে গ্রথিত হইয়া যোগবলশালী ঋষিদিগের হৃদয় হইতে উথিত হইয়া পদার্থ-সংগ্রহে শক্তিমান হইয়াছিল,

তাহাই মস্তরূপে গ্রথিত হইয়া রহিয়াছে ; অতএব মস্তশব্দ যে অলৌকিক শক্তিশালী ও বীৰ্য্যশালী, তাহাতে সন্দেহ কি ? যোগযুক্ত হৃদয়ের অত্যধিক স্ফুরণে মস্তের প্রভাব প্রতিষ্ঠিত ও বিকীরিত হয় ।

বীজমস্ত সমুদয় শক্তির ব্যক্ত সূক্ষ্মবীজ । যেমন “ক্লীং” কৃষ্ণের সূক্ষ্ম ব্যক্ত বীজ । একটা অশ্বখ বীজের উপমা ধর । বীজের ঘাহাখোসা ভুসি, তাহাতে এমন কি আছে ঘাহাতে ঐ প্রকাণ্ড মহীকুহের সৃষ্টি হইয়াছে ? রাসায়নিক বিশ্লেষণেও যদি কিছু বাহির করিতে না পারি, তবে চারি-পাঁচ দিন মাটির মধ্যে থাকিয়া একদিনে বৃক্ষাকুর কোথা হইতে বাহির হইল ? ক্রমে তাহা কোন অজানা শক্তির প্রভাবে গগন ধাইয়া উঠিয়া পড়িল ? ঐ ক্ষুদ্র সর্বপ পরিমিত বীজের মধ্যে বৃহৎ অশ্বখবৃক্ষ কারণরূপে নিহিত ছিল । প্রকৃতির সহায়তায় সে কারণ হইতে বৃক্ষের উৎপত্তি হইল । তদ্রূপ দেব-দেবীর বীজমস্ত্রে তাঁহাদের সূক্ষ্ম শক্তি নিহিত থাকে ; গুণিতে সামান্য বর্ণ মাত্র, কিন্তু ক্রিয়া দ্বারা তাহার শক্তি জাগাইয়া দিলে, যে দেবতার যে বীজ, সেই দেবতাশক্তির কার্য্য করিবে, তাহাতে সন্দেহ নাই । ফলে মস্ত্রে সিদ্ধিলাভ করিতে হইলে, মস্ত্র যে অক্ষরে, যে ভাবে, যে ছন্দোবন্ধে গ্রথিত আছে, তাহা সেই ভাবে উচ্চারণ করিতে হইবে । তাহা হইলেই মস্ত্রে সিদ্ধিলাভ করা যাইবেক । তন্মুখে উক্ত রহিয়াছে যে—

মনোহন্ত্র শিবোহন্ত্র শক্তিরন্ত্র মারুতঃ ।

ন সিধ্যান্ত বরারোহে কল্পকোটিশতৈরপি ॥

—কুলার্গবে

মস্ত্ররূপ কালে মন, পরম শিব, শক্তি এং বায়ু পৃথক পৃথক স্থানে থাকিলে অর্থাৎ ইহাদিগের একত্র সংযোগ না হইলে শত কল্পেও মস্ত্রসিদ্ধি হয় না । এইসকল তথ্য সম্যক না জানিয়া, সকলে বলে যে “মস্ত্র রূপ



করিয়া ফল হয় না।” কিন্তু কল যে আপনাদের ক্রটিতে হয় না, তাহা কেহ বুঝে না। এই দেখ না, জগদগুরু যোগেশ্বর কি বলিয়াছেন—

মন্ত্রার্থং মন্ত্রচৈতন্যং যোনিমুদ্রাং ন বেত্তি যঃ ।

শতকোটিজপেনাপি তস্মৈ দিচ্ছা ন সিধ্যতি ॥

—সরস্বতী-তন্ত্র

মন্ত্রার্থ, মন্ত্রচৈতন্য ও যোনিমুদ্রা না জানিয়া, শতকোটি জপ করিলেও মন্ত্রে সিদ্ধিলাভ হয় না।

অন্ধকারগৃহে বদ্বন্ কক্ষিৎ প্রতিভাসতে ।

দীপনীরহিতো মন্ত্রস্তথৈব পরিকীর্তিতঃ ॥

—সরস্বতী-তন্ত্র

আলোক-বিহীন অন্ধকার গৃহে বেক্ষপ কিছু দেখা যায় না, সেইরূপ দীপনীহীন মন্ত্রজপে কোন ফল হয় না। অতএব বাক্য আছে—

মুণিপুরে সদা চিন্তা মন্ত্রাণাং প্রাণরূপকম্ ।

অর্থাৎ মন্ত্রের প্রাণরূপ মণিপুর চক্রে সঙ্গদা চিন্তা করিবে। বাস্তবিক মন্ত্রের প্রাণ মণিপুরে, তাহা জানিয়া ক্রিয়া না করিলে মন্ত্র কখনই চৈতন্য হইবে না; সুতরাং প্রাণহীন দেহের ন্যায় অচৈতন্য মন্ত্র জপ করিলে কোনই ফল হয় না। কিন্তু এই যে মন্ত্রের প্রাণ মণিপুরে কি প্রকার, তাহা কোন ব্যবসায়ী গুরু বুঝাইয়া দিতে পারে কি? আমি জানি, গৃহস্থ লোকের মধ্যে একজনও নাই; যোগী ও সন্ন্যাসিগণের মধ্যেও অতি অল্প লোকেই ঐ সঙ্কেত ও ক্রিয়ানুষ্ঠান জ্ঞাত আছেন।

অতএব সাধনাভিলাষী জাপকগণের যদি মন্ত্র জপ করিয়া ফল লাভ করিবার বাসনা থাকে, তবে রীতিমত মন্ত্র চৈতন্য করাইয়া জপ করিবে। জপ-রহস্ত সম্পাদনপূর্ব্বক রীতিমত জপ করিয়া, বিধিপূর্ব্বক জপসমর্পণ

করিলে জপজনিত ফল নিশ্চয়ই প্রাপ্ত হওয়া যায়। জপরহস্ত সম্পাদন ব্যতিরেকে জপফল লাভ করা একান্তই অসম্ভব। কিন্তু হুঃখের বিষয়, জপরহস্ত ও জপসমর্পণবিধি প্রায় কেইই জানে না।\* ইহার কারণ উপযুক্ত উপদেষ্টার অভাবে জপাদির প্রকৃত উপদেশ প্রাপ্ত হয় নাই।

কি শাক্ত, কি বৈষ্ণব সকল ব্যক্তিরই জপরহস্ত সম্পাদন করা কর্তব্য। কল্পকা সেতু, মহাসেতু, মুখশোধন, করশোধন প্রভৃতি অষ্টাবিংশতি প্রকার জপরহস্ত ক্রমান্বয়ে পর পর বথানিয়মে সম্পাদনপূর্বক জপান্তে বিধিপূর্বক জপসমর্পণ করিতে হইবে। জপরহস্ত আবার দেবতাভেদে পৃথক পৃথক আছে। সূতরাং বিংশতিপ্রকার জপরহস্ত দেবতাভেদে পৃথক পৃথক ভাবে বথাবধিক্রমে লিপিবদ্ধ করা এই ক্ষুদ্র গ্রন্থে অসম্ভব। বিশেষতঃ গ্রন্থদৃষ্টে সাধারণে ঐ জপরহস্ত সম্পাদন করিতে পারিবে, সে আশা ছরাশা মাত্র। অন্য উপায়েও মন্ত্রচৈতন্ত্য করা যায়। আমাদের দেশে সাধারণত পুরস্চরণ করিয়া মন্ত্রচৈতন্ত্যের চেষ্টা হইয়া থাকে।

## মন্ত্র জাগান



চলিত ভাষায় পুরস্চরণ-ক্রিয়াকে “মন্ত্র-জাগান” বলে। পুরস্চরণ না করিলে মন্ত্র-চৈতন্ত্য হয় না, মন্ত্র-চৈতন্ত্য না হইলে সে মন্ত্রপ্রয়োগে কোন ফল লাভ হয় না। অতএব যে কোন মন্ত্রে সিদ্ধিলাভ করিতে হইলে পুরস্চরণ করা কর্তব্য। কিন্তু বড়ই হুঃখের বিষয়, এখনকার যজমান বা শিষ্য—গুরু

\* জপরহস্ত ও জপ-সমর্পণবিধি প্রভৃতি মন্ত্রের নানাবিধ জপের কৌশল ও সাধনাদি ২৫ প্রণীত “তাত্ত্বিক গুরু” পুস্তকে প্রকাশিত হইয়াছে।

বা পুরোহিতের নিকট হইতে পুরস্চরণ-পদ্ধতি জানিয়া লইয়া যে পুরস্চরণ করে, তাহাতে তাহারা কেবল অনর্থক অর্থব্যয় ও উপবাসাদি করিয়া থাকে মাত্র। ঐসকল কারণেই হিন্দুধর্মের প্রতি লোকের অমুরাগ কমিয়া যাইতেছে। কেননা, অর্থ ও সময় নষ্ট করিয়া যে কার্য্য সমাপন করিল, তাহাতে যদি কোনপ্রকার সুফল দৃষ্ট না হয়, তবে সে কার্য্য করিতে কাহার ইচ্ছা হয়? ইহারাই আবার বলিয়া থাকে, “এখনকার লোক ইংরাজি পড়িয়া ধর্ম্মকর্ম্ম মানে না বা শাস্ত্রাদি বিশ্বাস করে না।” কিন্তু বলা বাহুল্য, এ সম্বন্ধে যে তাহারাই সমধিক দোষী, তাহাদের ক্রটিতেই যে লোকের বিশ্বাস তিরোহিত হইতেছে, তাহা স্বীকার করে না।

পুরস্চরণ ত মন্ত্রজপ নহে। মন্ত্র যে ভাবে উচ্চারণ করিলে স্বরকম্পন হয়, মন্ত্র জাগানতে তাহাই শিক্ষা করিতে হয়। সঙ্গীত-শিক্ষার্থীকে রাগ-রাগিণী অভ্যাস করিতে যেমন স্থানবিশেষ দিয়া ঐ স্বর বাহির করিতে হয় অর্থাৎ গলা সাধিতে হয়, মন্ত্র উচ্চারণ করিতেও তদ্রূপ নাড়ী সাধিতে হয়। পুরস্চরণ সেই নাড়ী-সাধা। ইহা আমি রচাইয়া বলিতেছি না; তন্মত্রে উক্ত আছে—

মূলমন্ত্রং প্রাণবুদ্ধ্যা সুবুদ্ধ্যামূলদেশকে ।

মন্ত্রার্থং তস্মৈ চৈতন্যং জীবং ধ্যান্ধা পুনঃ পুনঃ ॥

—গৌতমীয়ে

মূলমন্ত্রকে সুস্মার মূলদেশে জীবরূপে চিন্তা করিয়া মন্ত্রার্থ ও মন্ত্রচৈতন্য পরিজ্ঞানপূর্ব্বক জপ করিবে।

মন্ত্র যথাভাবে উচ্চারণপূর্ব্বক কিরূপে জপ করিতে হয়, তাহাই শিক্ষা করা পুরস্চরণের মুখ্য উদ্দেশ্য। অতএব জাপকগণ অভিজ্ঞ ব্যক্তির নিকট হইতে পুরস্চরণ-ক্রিয়া শিক্ষা করিলে নিশ্চয়ই জপজনিত ফললাভ করিবে।

# মন্ত্রশুদ্ধির সপ্ত উপায়

৬৩৬

সম্যকরূপে পুরস্চরণাদি নিক্কার্যের অনুষ্ঠান করিলেও যদি মন্ত্রসিদ্ধি না হয়, তাহা হইলে পুনরায় পূর্ববৎ নিয়মে পুরস্চরণাদি করিবে। এইরূপে যথানিয়মে তিনবার পুরস্চরণ করিয়াও চূর্তাগ্যবশতঃ কেহ যদি কৃত-কার্য্য হইতে না পারে, তথাপি ভগ্নোৎসাহ হইয়া ক্লান্ত হইবে না ; শঙ্করোক্ত সপ্ত উপায় অবলম্বন করিবে। যথা—

ভ্রামণং রোধনং বশ্যং পীড়নং শোষণপোষণে ।

দহনাস্তং ক্রমাৎ কুর্য্যাৎ ততঃ সিদ্ধৌ ভবেন্নশু ॥

—গৌতমীয়ে

ভ্রামণ, রোধন, বশীকরণ, পীড়ন, শোষণ, পোষণ ও দাহন, ক্রমাৎ : এই সপ্তবিধ উপায় অবলম্বন করিলে নিশ্চয়ই মন্ত্রসিদ্ধি হইবে।

ভ্রামণ—

যং এই বায়ুবীজ দ্বারা মন্ত্রবর্ণ সকল গ্রহন করিবে। অর্থাৎ শিলা-রস, কর্পূর, কুঙ্কুম, বেণার মূল ও চন্দন মিশ্রিত করিয়া তাহার দ্বারা মন্ত্রান্তর্গত বর্ণ সকল ভিন্ন ভিন্ন করতঃ একটী বায়ুবীজ এবং একটী মন্ত্রাক্ষর, এইরূপে মনেতে সমস্ত মন্ত্রবর্ণ লিখিবে। পরে, ঐ লিখিত মন্ত্র ছুঁক, ঘুত, মধু ও জল মধ্যে নিক্ষেপ করিবে। অনন্তর পূজা, জপ ও হোম করিলে মন্ত্রসিদ্ধি হয়। ভ্রামণের দ্বারাও যদি মন্ত্রসিদ্ধি না হয়, তবে রোধন করিতে হইবে।

রোধন—

ওং এই বীজ দ্বারা মন্ত্র পুটিত করিয়া জপ করিবে, এইরূপ মন্ত্রের

নাম রোধন। যদি রোধনক্রিয়া দ্বারাও মন্ত্রসিদ্ধি না হয়, তাহা হইলে বশীকরণ করিও।

### বশীকরণ—

আলতা, রক্তচন্দন, কুড়, হরিদ্র, ধূস্তরবীজ ও মনঃশিলা এই সকল দ্রব্য দ্বারা ভূর্জপত্রে মন্ত্র লিখিয়া কণ্ঠে ধারণ করিবে; এইরূপ করিলেও যদি মন্ত্রসিদ্ধি না হয়, তবে চতুর্থ উপায় অবলম্বন করিবে।

### পীড়ন—

অধোন্তর যোগে মন্ত্র জপ করিয়া অধোন্তররূপিণী দেবতার পূজা, করিবে। পরে আকন্দের তুচ্ছ দ্বারা মন্ত্র লিখিয়া পাদদ্বারা আক্রমণ পূর্বক সেই মন্ত্র দ্বারা প্রতিদিন হোম করিবে—এই কার্য্যকে পীড়ন বলে। ইহাতেও কৃতকার্য্য হইতে না পারিলে মন্ত্রের শোষণ করিও।

### শোষণ—

বং এই বায়ুবীজ দ্বারা মন্ত্র পুটিত করিয়া জপ করিবে এবং ঐ মন্ত্র যজ্ঞীয় ভস্ম দ্বারা ভূর্জপত্রে লিখিয়া গলে ধারণ করিবে। এইরূপ শোষণ করিলেও যদি মন্ত্রসিদ্ধি না হয়, তাহা হইলে পোষণ করিতে হইবে।

### পোষণ—

মূলমন্ত্রের আদি ও অন্তে ত্রিবিধ বালাবীজ যোগ করিয়া জপ করিবে এবং গোদুগ্ধ ও মধু দ্বারা মন্ত্র লিখিয়া হস্তে ধারণ করিবে। ইহারই নাম মন্ত্রের পোষণ ক্রিয়া। যদি ইহাতেও মন্ত্রশুদ্ধি না ঘটে, তবে শেষ উপায় দাহন ক্রিয়া করিবে।

### দাহন—

মন্ত্রের এক এক অক্ষরের আদি, মধ্য ও অন্তে রং এই অগ্নিবীজ যোগ করিয়া জপ করিবে এবং পলাশবীজের তৈল দ্বারা সেই মন্ত্র লিখিয়া স্কন্ধদেশে ধারণ করিবে। মহাদেব বলিয়াছেন, এই সকল ক্রিয়া অতি সহজ, চারি পাঁচ দিনেই কৃতকার্য্য হওয়া যায়।

# মন্ত্রসিদ্ধির সহজ উপায়



উপরে মন্ত্রসিদ্ধির জন্ত যে সপ্ত ক্রিয়ার কথা বলা হইল, ইহা কোন অভিজ্ঞ ও মন্ত্রসিদ্ধ ব্যক্তির দ্বারা সম্পন্ন করাইতে হয়। কেননা, জ্বলন্ত অগ্নিতে বর্জিকা ধরান সহজ দ্বিতীয়তঃ কথা এই—যে, মন্ত্র পুরশ্চরণরূপ অতি উচ্চ বৈজ্ঞানিক প্রণালীতে সিদ্ধ হইল না, তখন বুঝিতে হইবে, হয় সে সাধকের ব্রহ্মপথ মুক্তির উপায় হয় নাই, নয় তাহার গুরুদত্ত মন্ত্র উপযুক্ত হয় নাই। কিন্তু তাই বলিয়া যে মন্ত্র লওয়া হইয়াছে, সে মন্ত্র আর পরিত্যাগের উপায় নাই। পতাস্তর গ্রহণে যেমন বিবাহিতা নারীগণের ব্যভিচার ঘটে, তদ্রূপ এক মন্ত্র পরিত্যাগ করিয়া পুনরায় মন্ত্র গ্রহণ করিলেও শাস্ত্রানুসারে ব্যভিচার হয়। অতএব তখনকার অবশ্য কর্তব্য, কোন মন্ত্রসিদ্ধ অভিজ্ঞ ব্যক্তির দ্বারা পূর্বোক্ত সপ্ত ক্রিয়ার যে কোন ক্রিয়া দ্বারা মন্ত্রসিদ্ধি করাইয়া লইবে। ঐ সকল দ্রব্যাদি ও বীজাদি দ্বারা তিনি সাধকের শরীরে ঐ মন্ত্রেরই তেজ প্রবেশ করাইয়া দিতে পারেন; কিন্তু কথা এই—সে রূপ মন্ত্রসিদ্ধ অভিজ্ঞ ব্যক্তি সুলভ নহে। কাহারও দুরদৃষ্ট বশতঃ ঐরূপ সিদ্ধব্যক্তি নাও জুটিতে পারে। অতএব উপায় কি? উপায় আছে,—

নিজে নিজেও মন্ত্রসিদ্ধি লাভ করা যাইতে পারে। বৈজ্ঞানিক প্রণালী অনুসারে “ইথারের ভাইব্রেশনে” (Vibration of the ether) মন্ত্র চৈতন্ত করা সহজ; কিন্তু তাহাও স্বল্পজ্ঞানী সাধারণের সাধ্যায়ত্ত নহে। একটা অতি সহজ ও সকলের করণীয় প্রণালীতে মন্ত্র চৈতন্ত করা যায়। সে ক্রিয়ানুযায়ী জপ করিলে বিনা আত্মাসে মন্ত্র চৈতন্ত হয়। অগ্রে জপের বিশিষ্ট নিয়ম জানিয়া এবং মন্ত্রের

## ছিদ্দাদি দোষশাস্তি



করিয়া লইতে হয়। মন্ত্রের ছিদ্দাদি দোষ এই যে, মন্ত্র সকল বহুদিন হইতে লোকেবু মুখে মুখে চলিয়া আসিতেছে, যদি কোন ভুল ভ্রান্তিতে তাহার কোন অংশ পতিত বা ছাড় হইয়া থাকে, তবে কল্পন ঠিক হয় না। কাজেই মন্ত্রজপের উদ্দেশ্য সাধিত হয় না। অক্ষরে শব্দ উত্থাপিত করে, অতএব অগ্র অক্ষরাদির একত্র যোগে জপ করিলে ঐ মন্ত্রের সে দোষের শাস্তি হইয়া যায় অর্থাৎ তাহাকে কল্পনযুক্ত করিয়া লইতে পারে।

মন্ত্রের ছিদ্দাদি যে সমস্ত দোষ নিরূপিত হইয়াছে, মাতৃকাবর্ণ প্রভাবে সেই সকল দোষের শাস্তি হইয়া থাকে। মাতৃকাবর্ণ দ্বারা মন্ত্রকে পুড়িত করিয়া অর্থাৎ মন্ত্রের অকারাদি ক্ষকারান্ত বর্ণের এক একটি বর্ণ পূর্বে এবং এক একটা বর্ণ পরে যোগ করিয়া অষ্টোত্তর শতবার ( কলিতে চারি শত বত্রিশ বার ) জপ করিবে, তাহা হইলেই মন্ত্রের ছিদ্দাদি দোষের শাস্তি হয় এবং সেই মন্ত্র যথোক্ত ফল প্রদানে সমর্থ হইয়া থাকে। আরও এক কথা—সেতু ভিন্ন জপ নিফল হয়, অতএব

## সেতু নির্ণয়



শাস্ত্রে কথিত আছে। কালিকা পুরাণাদিতে লিখিত আছে, সর্বপ্রকার মন্ত্রেরই ঐ এই বীজ সেতু। জপের পূর্বে ঐকাররূপী সেতু না থাকিলে, সেই জপ পতিত হয় এবং পরে সেতু না থাকিলে ঐ মন্ত্র বিশীর্ণ হইয়া যায়। অতএব সাধকগণ মন্ত্রজপের পূর্বে ও পরে সেতুমন্ত্র জপ করিবে।

শূদ্রগণের ঔ উচ্চারণে অধিকার নাই। চতুর্দশ স্বর ঔ, ইহাতে নাদবিন্দু যোগ করিলে ঔ হয়। ইহাই শূদ্রের সেতুমন্ত্র জানিবে। পূজা-জপাদিতে

## ভূতশুদ্ধি



না করিলে অধিকার হয় না। অতএব জপের পূর্বে ভূতশুদ্ধি করা একান্ত আবশ্যক। বাহ্যভায়ে ভূতশুদ্ধির সংস্কৃতাংশ বাদ দিয়া সাধারণের সুবিধার জন্য বঙ্গভাষায় লিখিত হইল।

“রং” এই মন্ত্র পড়িয়া জলধারার দ্বারা নিজের শরীরকে বেষ্টিত করতঃ ঐ জলধারাকে অগ্নিময় প্রাচীর চিন্তা করিয়া হাত দুইটা উত্তানভাবে বাম-দক্ষিণ ক্রমে উপর্যুপরি স্বকোড়ে স্থাপন করিয়া সোহং (শক্তি বিষয়ে “হংসঃ” ও শূদ্র সম্বন্ধে “নমঃ”) এইরূপে চিন্তা করিয়া হৃদয়স্থিত দীপ-কলিকাকার জীবাত্মাকে মূলাধারস্থিত কুণ্ডলিনীশক্তির সহিত সুস্বপ্নাপথে মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপুর, অনাহত, বিশুদ্ধ এবং আঙ্গাচক্রক্রমে ভেদ পূর্বক শিরঃস্থিত অধোমুখ সহস্রদল পদ্মের কর্ণিকার মধ্যগত পরমাত্মাতে সংযোগ করিয়া, তাহাতেই শারীরিক ক্ষিতি, জল, বায়ু, তেজ, আকাশ, গন্ধ, রস, স্পর্শ, শব্দ, ঘ্রাণ, রসনা, ত্বক্, চক্ষু, শ্রোত্র, বাক্, হস্ত, পদ, পায়ু, উপস্থ, প্রকৃতি, মন, বুদ্ধি ও অহঙ্কার—এই চতুর্বিংশতি তত্ত্বকে লীন চিন্তা করিবে। তৎপরে বাম নাসাপুটে “যং” এই বায়ুবীজকে ধ্বন্বর্ণ চিন্তা করিয়া প্রাণায়াম-প্রণালী অনুসারে উক্ত বীজকে ঘোলবার জপ করিয়া বায়ু দ্বারা দেহ পূর্ণ করতঃ বাম নাসাপুট রোধ করিয়া চৌষট্টিবার জপ করতঃ কুন্তক করিয়া বাম কুক্ষিস্থিত ক্লৃষ্ণবর্ণ থর্ক পিঙ্গলাক্ষ পিঙ্গলকেশ



পাপপুরুষের সহিত স্বদেহকে শোষণ পূর্বক ঐ বীজ বত্রিশবার জপ করিয়া দক্ষিণা নাসায় বায়ু ত্যাগ করিবে। আবার রক্তবর্ণ “৫ং” এই বহুবীজ দক্ষিণ নাসাপুটে চিস্তা করিয়া উহা ষোলবার জপ করতঃ বায়ু দ্বারা দেহ পূর্ণ করিয়া নাসাপুটদ্বয় রোধ করিয়া উহার চৌষট্টিবার জপ দ্বারা কুন্তক করিয়া উক্তবীজজনিত মূলাধার হইতে উথিত অগ্নি দ্বারা পাপপুরুষের সহিত স্বদেহ দগ্ধ করিয়া পুনরায় বত্রিশবার জপ করিয়া বামনাসা দ্বারা দগ্ধ ভস্মের সহিত বায়ু রেচন করিবে। পুনরায় গুরুবর্ণ “১ং” এই চন্দ্রবীজ বাম নাসায় চিস্তা করিয়া তাহা ষোলবার জপ করতঃ শ্বাস আকর্ষণ করিয়া ঐ বীজাকার চন্দ্রকে ললাটে চিস্তা করিয়া উভয় নাসাপুট রোধ করতঃ “৫ং” এই বক্রবীজ চৌষট্টিবার জপ করতঃ কুন্তক দ্বারা ললাটস্থ উক্ত চন্দ্র হইতে নিঃসৃত পঞ্চাশং মাতৃকাবর্ণ দ্বারা অমৃত ধারার দ্বারা শরীরকে নূতন গঠিত চিস্তা করিয়া “লং” এই পৃথ্বীবীজ বত্রিশবার জপ করতঃ আত্মদেহকে স্মৃৎ চিস্তা করিয়া দক্ষিণ নাসা দ্বারা বায়ু রেচন করিবে। পরে “হংস” ( জী ও শৃঙ্গগণ “নমঃ” ) এই মন্ত্র দ্বারা লয় প্রাপ্ত হইয়া কুণ্ডলিনীর সহিত জীবাত্মা ও চতুর্দিশতি তন্ত্রকে পুনরায় স্বস্থানে চালনা করিবে। অনন্তর, “সোহং” এইরূপ চিস্তা করিয়া সাধক জপে বা পূজাদিতে নিযুক্ত হইবে।

লক্ষ লোকের মধ্যে এক ব্যক্তিও প্রকৃত ভূতশুদ্ধি করিতে পারে কি না সন্দেহ। ইড়া বা পিজলার পথে হইবে না ; সুব্রাহ্মণ্যপথে দেহের সমস্ত তন্ত্র, সমস্ত বৃত্তি ঐ কুণ্ডলিনী শক্তির সাহায্যে সর্বতোভাবে একমুখী করাই ভূতশুদ্ধির মুখ্য উদ্দেশ্য। কেহ যদি যথানিয়মে ভূতশুদ্ধি করিতে না পারে, তাহারও সহজ উপায় আছে। যথা—

জ্যোতির্মন্ত্রং মহেশানি অমোক্তরশতং জপেং ।

এতজ্জ্ঞানপ্রভাবেন ভূতশুদ্ধিফলং লভেৎ ॥

—ভূতশুদ্ধিতন্ত্র

জ্যোতিষ্মন্ত অর্থাৎ “ও হৌ” এই মন্ত্র একশত আটবার জপ করিলে ভূতশুদ্ধির ফল হয়। আর এক প্রকার সংক্ষেপে ভূতশুদ্ধি আছে। যথা—

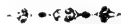
(১) ওঁ ভূতশৃঙ্গাটীচ্ছিরঃস্বুস্মাপথেন জীবশিবং পরমশিবপদে যোজয়ামি স্বাহা।

(২) ওঁ যং লিঙ্গশরীরং শোষয় শোষয় স্বাহা।

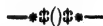
(৩) ওঁ রং সঙ্কোচশরীরং দহ দহ স্বাহা।

(৪) ওঁ পরমশিবস্বুস্মাপথেন মূলশৃঙ্গাটমূলসোল্লস জ্বল জ্বল প্রজ্জ্বল প্রজ্জ্বল সোহং হংসঃ স্বাহা।

কেবল এই চারিটি মন্ত্র পাঠ করিলেই ভূতশুদ্ধির ফল হয়। অত্রতব পাঠকগণের মধ্যে যাহার যেটা সুবিধা হয়, সে তদনুসারে ভূতশুদ্ধি করিয়া জপে নিযুক্ত হইবে।



## জপের কৌশল



লিখিত হইতেছে। সাধকগণ পূর্বোক্ত মন্ত্রের দোষশাস্তি ও সেতুমন্ত্র ধোণে এইপ্রকার অনুষ্ঠানে পূজা-হোমাদি বিহনেও মন্ত্রসিদ্ধি লাভ করিতে পারিবে। যথা—

মন্ত্রাকরাণি চিৎশব্দেন্দ্রো প্রোতানি পরিভাবয়েৎ।

তামেব পরমব্যোম্নি পরমানন্দবুংহিতে ॥

—গোতমীর-ভক্ত

সাধক প্রথমতঃ মনঃসংযম পূর্বক স্থিরভাবে উপবেশন করিয়া ব্রহ্মরজে গুরুর ধ্যান-প্রণামান্তর মন্ত্রার্থ ভাবনা করিবে।

মন্ত্রার্থঃ দেবতারূপং চিস্তনং পরমেশ্বর।

বাচ্যবাচকভাবেন অভেদো মন্ত্রদেবযোঃ ॥

ইষ্টদেবতার মূর্তি চিন্তা করিলে অর্থাৎ দেবতার শরীর ও মন্ত্র অভিন্ন ভাবিলে মন্ত্রার্থ ভাবনা হয়। মন্ত্রার্থ ভাবনা করিয়া মন্ত্র চৈতন্য করিবে অর্থাৎ আপন আপন মূলমন্ত্রের পূর্বে ও পরে “ঐং” এই বীজ ধোণ করিয়া হৃদয়ে সাতবার জপ করিবে। অনন্তর মূলাধার পদ্মের অন্তর্গত যে স্বয়ম্ভু লিঙ্গ আছেন, সাদ্ধিত্রিবলয়াকারা কুলকুণ্ডলিনী শক্তি সেই স্বয়ম্ভু-লিঙ্গকে বেষ্টন করিয়া রহিয়াছেন ; সাধক জপকালে মন্ত্রাকরসমুদয় সেই কুণ্ডলিনী শক্তিতে গ্রথিত ভাবনা করিয়া নিঃশ্বাসের তালে তালে অর্থাৎ পূরক কালে চিন্তা দ্বারা ঐ কুণ্ডলিনী শক্তি উত্থাপিত করতঃ সহস্রার-কমল-কর্ণিকার মধ্যবর্তী পরমানন্দময় পরমশিবের সহিত ঐক্যাত্ম্য পাওয়াইবে, এবং রেচককালে ঐ শক্তিকে যথাস্থানে আনিবে। এইরূপ নিঃশ্বাসের তালে তালে যথাশক্তি জপ করতঃ নিঃশ্বাস রোধ করিয়া ভাবনার দ্বারা কুণ্ডলিনীকে একবার সহস্রারে লইয়া যাইবে এবং তৎক্ষণাৎ মূলাধারে আনিবে। এইরূপ বারম্বার করিতে করিতে সুষুমা পথে বিদ্যাভ্যাসের দ্বারা দীর্ঘাকার তেজ লক্ষিত হইবে।

প্রত্যহ এইরূপ নিয়মে জপ করিলে, সাধক মন্ত্রসিদ্ধি লাভ করিতে পারিবে সন্দেহ নাই। নতুবা মালা-ঝোলা লইয়া বাহু অনুষ্ঠানে শত কল্পেও ফল পাইবে না।

ব্রাহ্মণগণ যথাবৎ প্রণব উচ্চারণ করিয়াও সিদ্ধিলাভ ও মনোলাভ করিতে পারিবে। যথাবৎ উচ্চারণ বলিতে, জপে স্বর-কম্পন, তাহার

অর্থ ভাবনা ও তাহাতে মনের অভিনিবেশ করার নামই প্রণবের সার্থক উচ্চারণ। যথা—

অ—উ—ম এই তিনটি শব্দ লইয়া ঐ শব্দ হইয়াছে। ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিবাত্মক ঐ তিনটি অক্ষর—সহ, রজঃ ও তমোগুণের ব্যক্ত বীজ। সঙ্গীতজ্ঞ পণ্ডিতেরা উদারা, মুদারা, তারা, স্বরের এই তিনটি বিভাগ করিয়াছেন। ঐ এই শব্দটি উচ্চারণ করিতে যে স্বর ঝঙ্কারটি উদ্ভিত হইবে, তাহার মধ্যে ঐ বিভাগ তিনটি থাকিবে এবং জীবের অবস্থান-স্থল ষড়দল কমল হইতেই প্রথমে স্বরের উৎপত্তি হইবে, তৎপরে অন্যহত পক্ষে প্রতিধ্বনি করিয়া সহস্রারে ধ্বনিত হইবে, এমন ভাবে একটানে স্বরটি চালিত করিতে হইবে। চীংকার করিয়া বলিলেই যে এমন হইবে, তাহা নহে। মনে মনে বলিলেও ঠিক এইরূপ স্বর কম্পন করা যায়। সংসারের কাজ করিতে করিতেও ঐ ধ্যানে, ঐ জ্ঞানে নিমগ্ন থাকা যায়।

সর্বদা প্রণবের অর্থধ্যান ও প্রণব জপ করিলে সাধকের চিত্ত নির্মল হয়। তখন প্রত্যেক চৈতন্য অর্থাৎ শরীরাস্তর্গত আত্মা-সম্বন্ধীয় ষথার্থ জ্ঞান উৎপন্ন হয়। ঈশ্বরের সহিত উপাসনার যে সঙ্কেত ভাব অর্থাৎ “ঐ” বলিলে ঈশ্বরের স্বরূপ সাধকহৃদয়ে সমুদিত হয়। কেন হয়, তাহা বড় জটিল ও কঠিন সমস্যা। তবে ইহা নিশ্চিত যে প্রণব (ঐ) ঈশ্বরের অতি বনিষ্ঠ অভিধেয় সম্বন্ধ।



## মন্ত্রসিদ্ধির লক্ষণ

—\*—

হৃদয়ে গ্রন্থিভেদশ্চ সর্ববাবয়ববর্দ্ধনম্ ।

আনন্দাশ্রুণি পুলকো দেহাবেশঃ কুলেশ্বরি ।

গদগদোক্তিঃ সহসা জায়তে নাত্র সংশয়ঃ ॥

—তত্ত্বসার

জপকালে হৃদয়গ্রন্থি-ভেদ, সর্ব-অবয়বের বর্দ্ধিকুতা, আনন্দাশ্রু, রোমাঞ্চ, দেহাবেশ এবং গদগদভাষণ প্রভৃতি প্রকাশ পায়। মনোরথ-সিদ্ধিই মন্ত্রসিদ্ধির প্রধান লক্ষণ। দেবতা-দর্শন, দেবতার স্বর-শ্রবণ, মন্ত্রের ঝঙ্কার, শব্দ-শ্রবণ প্রভৃতি এবং অগ্ন্যস্ত্র লক্ষণ মন্ত্রসিদ্ধি হইলে ঘটিয়া থাকে। বাস্তবিক যাহারা প্রকৃত মন্ত্রসিদ্ধি লাভ করিয়াছেন, তাঁহারা সাক্ষাৎ শিব-তুল্য, ইহাতে কোন সংশয় নাই। ফল কথা, যোগ-সাধনায় আর মন্ত্র-সাধনায় কোন প্রভেদ নাই; কারণ উদ্দেশ্যস্থান একই, তবে পথের বিভিন্নতা এই মাত্র।

—\*—

## শয্যাশুদ্ধি

—\*—

যাহারা রাত্রে শয্যায় বসিয়া জপ করিয়া থাকে, তাহাদের শয্যাশুদ্ধি করা একান্ত আবশ্যক। শয্যাশুদ্ধির মন্ত্র ও নিয়ম এই—

প্রথমে “ওঁ আঃ সুরেখে বজ্ররেখে হুং ফট্ স্রাহা”

—এই মন্ত্রে শয্যার উপরে ত্রিকোণ মণ্ডল অঙ্কিত করিবে। স্ত্রীদেবতার উপাসকগণ ত্রিকোণের কোণ নিম্নদিকে ও পুংদেবতার উপাসকগণ কোণ উপরদিকে রাখিবে। পরে “হ্রীং আশ্বাশক্তয়ে কাম-  
লোৎসাহ্য নমঃ” এই মন্ত্রে মানস-পূজা করিয়া, “হ্রীং মৃত-  
কায় নমঃ ফট্” বলিয়া শয্যার উপরে তিনবার আঘাত ও  
ছোটিকা (তুড়ী) দ্বারা দশদিক বন্ধন করিবে। তদনন্তর করজোড়ে—

“ওঁ শয্যে স্বং মৃতরূপাসি সাধনীয়াসি সাধকৈঃ।

অতোহত্র জপ্যতে মন্ত্রো হ্যস্মাকং সিদ্ধিদা ভব ॥”

এই মন্ত্র পাঠপূর্বক প্রার্থনা করিয়া জপে নিযুক্ত হইবে।

মন্ত্রসিদ্ধি-লাভ ও এইসকল বিষয় বিশেষ করিয়া যে সকল সাধকের জানিবার ইচ্ছা, প্রয়োজন হইলে শিখাইয়া দিতে পারা যায়। যাহাদের শিক্ষা ও সংসর্গ-দ্বায়ে মন্ত্র বা হিন্দুশাস্ত্রাদিতে বিশ্বাস নাই, তাহারা আমার নিকট উপস্থিত হইলে গুরুরূপায় মন্ত্রের অলৌকিক ক্ষমতা ও যোগের ছ’একটি বিভূতি প্রত্যক্ষ দেখাইতে পারি।

ক্ষমধ্বং পশুতি দোষং পরপিণ্ডোপজাবিনঃ।

মগাশুদ্ধাদিকং সর্বং শোধ্যং যুজ্যভিরুত্তমৈঃ ॥

ওঁ শান্তিরেব শান্তিঃ





চতুর্থ অংশ

স্বর-কল্প





# যোগী গুরু



চতুর্থ অংশ—স্বরকল্প



## স্বরের স্বাভাবিক নিয়ম

সর্ববর্ণসংপূজিতং সর্বগুণসমম্বিতং ।

ব্রহ্ম-মুখ-পঙ্কজ-জ-ব্রাহ্মণায় নমোনমঃ ॥

দ্বিজরাজ-গান্ধী ত্রিজগৎস্বামী নারায়ণের হৃদি-সরোজে যে দ্বিজরাজের পদ-পঙ্কজ বিরাজিত, সেই দ্বিজবংশাবতংস ব্রহ্মাংশসম্মত ব্রহ্মজগৎগণের চরণ-সরোজে নতশিরে নমস্কার করিয়া স্বরকল্প আরম্ভ করিলাত্র ।

যোগ-সাধনার শ্বাস-প্রশ্বাসের ক্রিয়াবিশেষ অনুষ্ঠানপূর্বক যেমন জীবাত্মার সহিত পরমাত্মার সংযোগ সাধন করিয়া পরমার্থ লাভ হয়, তেমনি শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি বুঝিয়া কার্য্য করিতে পারিলে সংসারে প্রত্যেক কার্য্যে সফল লাভ করা যায়, ভাবী বিপদাপদ ও মঙ্গলামঙ্গল জ্ঞাত হওয়া যায় এবং বিপদাদির হস্ত হইতে অনায়াসে পরিত্রাণ পাওয়া যায় । ভাবী রোগাদির আক্রমণ প্রাতঃকালে শয্যা হইতে উঠিবার সময় বন্ধিতে প্রাণ যায় । বিনা বায়ে স্বপ্নায়াসে পীড়াদির হস্ত হইতে পরিত্রাণ

পাওয়া যায়। ফলে স্বরজ্ঞানানুসারে কার্য্য করিতে পারিলে সংসারে পুঞ্জীকৃত নানাকার্য্যময় কণ্ঠক্ষেত্রে সকল কার্য্যেই সফল লাভ করতঃ সুস্থ শরীরে দীর্ঘজীবী হইয়া সুখে কালযাপন করা যায়।

বিশ্বপিতা বিধাতা মনুষ্যের জন্মসময় দেহের সঙ্গে এমন চমৎকার কৌশলপূর্ণ অপূৰ্ণ উপায় করিয়া দিয়াছেন যে, তাহা জানিতে পারিলে সাংসারিক বৈষয়িক কোন কার্য্যে বিফলমনোরথজনিত ছুঃখ ভোগ করিতে হয় না। আমরা সেই অপূৰ্ণ কৌশল জানি না বলিয়াই আমাদের কার্য্যনাশ, আশাভঙ্গ, মনস্তাপ ও রোগ ভোগ করিতে হয়। এই সকল বিষয় যে শাস্ত্রে বর্ণিত আছে, তাহার নাম স্বরোদয় শাস্ত্র। এই স্বরশাস্ত্র যেমন তুলভ, স্বরজ্ঞ গুরুও তেমনি অভাব। স্বরশাস্ত্র প্রত্যক্ষ ফলপ্রদ। আমি এই শাস্ত্র পর্যালোচনায় পদে পদে প্রত্যক্ষ ফল দেখিয়া বিস্মিত হইয়াছি। সমগ্র স্বরশাস্ত্র বথাযথ লিপিবদ্ধ করা একান্ত অসম্ভব। কেবল সার্বিকগণের প্রয়োজনীয় কয়েকটা বিষয় সংক্ষেপে বর্ণিত হইল।

স্বরশাস্ত্র শিক্ষা করিতে হইলে শ্বাস প্রবাসের গতি সঙ্ক্ষেপে সনাক্ত জ্ঞান লাভ করা আবশ্যিক।

কায়ানগরমধ্যে তু মারুতঃ ক্ষিত্তিপালকঃ।

দেহনগর মধ্যে বায়ু রাজাস্বরূপ। প্রাণবায়ু নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাস এই দুই নামে অভিহিত হইয়া থাকে। বায়ু গ্রহণের নাম নিঃশ্বাস এবং বায়ু পরিত্যাগের নাম প্রশ্বাস। জীবের জন্ম হইতে মৃত্যুর শেষ মুহূর্ত্ত পর্য্যন্ত প্রতিনিহত শ্বাসপ্রশ্বাসের কার্য্য হইয়া থাকে। এই নিঃশ্বাস আবার দুই নাসিকায় এক সময়ে সমভাবে প্রবাহিত হয় না। কখন বাম, কখন দক্ষিণ নাসিকায় প্রবাহিত হইয়া থাকে। ক্ৰটিং কখন এক-আধ মুহূর্ত্ত দুই নাসিকায় সমভাবে শ্বাস প্রবাহিত হয়। বাম নাসা-

পুটের স্বাসকে ইডার বহন, দক্ষিণ নাসিকায় পিঙ্গলার বহন ও উভয় নাসাপুটে সমান ভাবে বহিলে, তাহাকে সুষুম্নার বহন বলে। এক নাসাপুট চাপিয়া ধরিয়া অল্প নাসিকা দ্বারা স্বাস রেচনকালে বৃষ্টিতে পারা যায় যে এক নাসিকা হইতে সরলভাবে স্বাস প্রবাহ চলিতেছে, অল্প নাসাপুট যেন বন্ধ ; তাহা হইতে অল্প নাসার দ্বায় সরলভাবে নিঃস্বাস বাহির হইতেছে না। যে নাসিকার দ্বারা সরলভাবে স্বাস বাহির হইবে, তখন সেই নাসিকার স্বাস ধরিতে হইবে। কোন নাসিকার নিঃস্বাস প্রবাহিত হইতেছে, তাহা পাঠকগণ এইরূপে অবগত হইবে। ক্রমশঃ অত্যাসবশে অতি সহজেই কোন নাসিকায় নিঃস্বাস বহিতেছে, তাহা জানা যায়। প্রতিদিন প্রাতঃকালে সূর্যোদয়ের সময় হইতে আড়াই দণ্ড করিয়া এক এক নাসিকায় স্বাস বহন হয়। এইরূপে দিবারাত্র মধ্যে বারো বার বাম, বারো বার দক্ষিণ নাসিকায় ক্রমান্বয়ে স্বাস প্রবাহিত হইয়া থাকে। কোন দিন কোন নাসিকায় প্রথমে স্বাসের ক্রিয়া হইবে তাহার নির্দিষ্ট নিয়ম আছে। যথা—

আদৌ চন্দ্রঃ সিতে পক্ষে ভাস্করস্ত সিতেতরে।

প্রতিপত্তো দিনাঘাতঃ ত্রীণি ত্রীণি ক্রমোদয়ে ॥

—পবন-বিজয়-স্বরোদয়

শুরুপক্ষের প্রতিপদ তিথি হইতে তিন তিন দিন ধরিয়া চন্দ্র অর্থাৎ বাম নাসায় এবং কৃষ্ণপক্ষের প্রতিপদ তিথি হইতে তিন তিন দিন ধরিয়া সূর্য্যনাড়ী অর্থাৎ দক্ষিণ নাসায় প্রথমে স্বাস প্রবাহিত হয়। অর্থাৎ শুরু-পক্ষের প্রতিপদ দ্বিতীয়া, তৃতীয়া, সপ্তমী, অষ্টমী, নবমী, ত্রয়োদশী, চতুর্দশী পূর্ণিমা—এই নয়দিনের প্রাতঃকালে সূর্য্যোদয় সময় প্রথমে বাম নাসিকায় এবং চতুর্দশী, পঞ্চমী, ষষ্ঠী, দশমী, একাদশী, দ্বাদশী এই ছয় দিনের

প্রাতঃকালে প্রথমে দক্ষিণ নাসিকার শ্বাস আরম্ভ হইয়া আড়াই দণ্ড থাকিবে। পরে বিপরীত নাসিকায় উদয় হইবে। ক্রমপক্ষে প্রতিপদ, দ্বিতীয়া, তৃতীয়া, সপ্তমী, অষ্টমী, নবমী, ত্রয়োদশী, চতুর্দশী, অমাবস্তা—এই নয়দিন সূর্যোদয় সময় প্রথমে দক্ষিণনাসায় এবং চতুর্থী, পঞ্চমী, ষষ্ঠী, দশমী, একাদশী, দ্বাদশী এই ছয়দিনে দিনমণির উদয় সময় প্রথমে বাম নাসায় শ্বাস বহন আরম্ভ হইয়া আড়াই-দণ্ডান্তরে অত্র নাসায় উদয় হইবে। এইরূপ নিয়মে আড়াই দণ্ড করিয়া এক এক নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত হইয়া থাকে। ইহাই মনুষ্যজীবনে শ্বাস-বহনের স্বাভাবিক নিয়ম।

বহেস্তাবদঘটিমধ্যে পঞ্চতত্ত্বান নির্দিশেৎ।

—স্বরশাস্ত্র

প্রতিদিন দিবা রাত্র ষাট দণ্ডের মধ্যে প্রতি আড়াই দণ্ড করিয়া এক এক নাসায় নির্দিষ্ট মতে ক্রমান্বয়ে শ্বাস বহন কালে ক্রমশঃ পঞ্চতত্ত্বের উদয় হইয়া থাকে। এই শ্বাস প্রবাহের গতি বুঝিয়া কার্য্য করিতে পারিলে শরীর সুস্থ থাকে ও দীর্ঘজীবী হওয়া যায় ; ফলে সাংসারিক, বৈষয়িক সকল কার্য্যে সফল লাভ করতঃ সুখে সংসার যাত্রা নির্বাহ করা যায়।

## বাম নাসিকার শ্বাসফল



যখন ইড়া নাড়ীতে অর্থাৎ বাম নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত হইতে থাকিবে, তখন হির কৰ্ম্ম সকল করা কর্তব্য। সেই সময়ে অলঙ্কার ধারণ দূরপথে গমন, আশ্রমে প্রবেশ, রাজমন্দির ও অট্টালিকা নিগ্গণ এবং

দ্রব্যাদি গ্রহণ করিবে। দাবী, কুপ ও পুষ্করিণী প্রভৃতি জলাশয় ও দেবস্তুস্তাদি প্রতিষ্ঠা করিবে। তৎকালে যাত্রা, দান, বিবাহ, নববস্ত্র পরিধান, শাস্তিকৰ্ম্ম, পৌষ্টিককৰ্ম্ম, দিব্যোষধি সেবন, রসায়ন কার্য্য, প্রভু দর্শন, বন্ধুত্ব সংস্থাপন এবং বহির্গমন প্রভৃতি শুভকার্য্য সকলের অনুষ্ঠান করিবে। বাগনাসাপুটে নিঃশ্বাস বহন কালে শুভকার্য্য সকল করিলে সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে : কিন্তু বায়ু, অগ্নি ও আকাশ তত্ত্বের উদয় সময়ে উক্ত কার্য্য সকলের অনুষ্ঠান করিতে নাই।

## দক্ষিণ নাসিকার শ্বাসফল



যখন পিঙ্গলা নাড়ী অর্থাৎ দক্ষিণ নাসাপুটে শ্বাস প্রবাহিত হইতে থাকিবে, তখন কঠিন ও ক্রুর বিজ্ঞার অধ্যয়ন ও অধ্যাপনা করণ, স্ত্রীসংসর্গ, বেষ্টিগমন, নৌকাদি আরোহণ, ছষ্টকৰ্ম্ম, সুরাপান, তান্ত্রিক মতে বীরমস্ত্রাদি সম্মত উপাসনা, দেশাদি ধ্বংস, বৈরীকে বিষদান, শাস্ত্রাভ্যাস, গমন, মৃগয়া, পশু বিক্রয়, ইষ্টক, কাষ্ঠ, পামাণ এবং রত্নাদি ঘর্ষণ ও বিদারণ, গীতাভ্যাস, বস্ত্রতত্ত্ব নিঃশাণ, দুর্গ ও গিরি আরোহণ, দ্যুতক্রিয়া, চৌধ্য, হস্তী, অশ্ব ও রথাদি যানে আরোহণ শিক্ষা, ব্যায়ামচর্চ্চা, মারণ ও উচ্চাটনাদি ঘটকৰ্ম্ম সাধন, যক্ষিণী, বেতাল ভূতাদি সাধন, ঔষধ সেবন, লিপিলিখন, দান, ক্রয়, বিক্রয়, যুদ্ধ, ভোগ, রাজদর্শন, স্নানাহার প্রভৃতি কৰ্ম্মের অনুষ্ঠান করিবে। মহাদেব বলিয়াছেন, বশীকরণ, মারণ, উচ্চাটন, আকর্ষণ, মোহন, বিদ্বেষণ, ভোজন ও স্ত্রীসঙ্গমে পিঙ্গলনাড়ী সিদ্ধদায়িকা হইয়া থাকে।

# সুষুমার শ্বাসফল

—\*—

উভয় নাসিকায় নিঃশ্বাস বহনকালে কোন প্রকার শুভ বা অশুভ কার্যের অনুষ্ঠান করিবে না। করিলে তৎসমস্ত নিফল হইবে। সে সময় যোগাভাস ও ধ্যান-ধারণাদি দ্বারা কেবল ভগবানকে স্মরণ করা কর্তব্য। সুষুমানাড়ী বহন সময়ে কাহাকেও শাপ বা বর প্রদান করিলে তাহা সফল হইয়া থাকে।

শ্বাস প্রস্থাসের গতি বুঝিয়া তত্ত্বজ্ঞানানুসারে তিথি-নক্ষত্রানুযায়ী যথাযথ নিয়মে ঐ সকল কার্যানুষ্ঠান করিতে পারিলে, কোন কার্যে আশাভঙ্গজনিত মনস্তাপ ভোগ করিতে হয় না; কিন্তু তৎসমস্ত বিশদভাবে বর্ণনা করিতে হইলে একখানি প্রকাণ্ড পুস্তক হইয়া পড়ে। বুদ্ধিমান পাঠক এই সংক্ষিপ্ত অংশ পড়িয়া যথাযথভাবে কার্য করিতে পারিলে, নিশ্চয়ই সফল-মনোরথ হইবে।

## ২৮ রোগোৎপত্তির পূর্বজ্ঞান ও প্রতিকার

—\*—

পূর্বে বলিয়াছি শুক্লপক্ষের প্রতিপদ তিথি হইতে তিন তিন দিন ধরিয়া সূর্যোদয় সময় প্রথমে বাম নাসিকায় এবং কৃষ্ণপক্ষের প্রতিপদ তিথি হইতে তিন তিন দিন ধরিয়া সূর্যোদয়কালে প্রথমে দক্ষিণ নাসিকায় নিঃশ্বাস প্রবাহিত হওয়া স্বাভাবিক নিয়ম। কিন্তু—

প্রতিপত্তো দিনাচ্ছাদিপিপরীতে দিপর্ষায়েঃ ॥

প্রতিপদ প্রভৃতি তিথিতে যদি নিঃশ্বাসবায়ু নির্দিষ্ট মতের বিপরীতভাবে উদ্ভিত হয়, তবে অনঙ্গল ঘটনা হইবে সন্দেহ নাই । যথা—

গুরুপক্ষের প্রতিপদ তিথিতে প্রভাতে নিদ্রাভঙ্গকালে সূর্যোদয় সময় প্রথমে যদি দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন আরম্ভ হয়, তাহা হইলে ঐ দিন হইতে পূর্ণিমা মধ্যে গরমজনিত কোন পীড়া হইবে ; আর কৃষ্ণপক্ষের প্রতিপদ তিথিতে সূর্যোদয়ের সময় প্রথমে বাম নাসিকায় নিঃশ্বাস প্রবাহিত আরম্ভ হইলে, সেইদিন হইতে অমাবস্যার মধ্যে শ্লেষ্মাঘটিত বা ঠাণ্ডাজনিত কোন পীড়া হইবে, ইহাতে সন্দেহ নাই ।

তাই পক্ষ ঐরূপ বিপরীতভাবে নিঃশ্বাসবায়ু উদয় হইলে আত্মীয়-স্বজন কাহারও গুরুতর পীড়া কিম্বা মৃত্যু অথবা কোন প্রকার বিপত্তি হইবে । তিন পক্ষ উপর্যুপরি ঐরূপ হইলে নিজের নিশ্চিত মৃত্যু হইবে ।

গুরু কিম্বা কৃষ্ণপক্ষের প্রতিপদ দিন প্রভাতে যদি ঐরূপ বিপরীত নিঃশ্বাস বহন বৃদ্ধিতে পার, তবে সেই নাসিকা কয়েকদিন বন্ধ রাখিলে রোগোৎপত্তির সম্ভাবনা থাকে না । এমন ভাবে সে নাসিকা বন্ধ রাখিতে হইবে, যেন সেই নাসাপুট দিয়া নিঃশ্বাস প্রবাহিত না হয় । এইরূপ কয়েক দিন দিবারাত্রি নিয়ত ( স্নানাহারের সময় ব্যতীত ) বন্ধ রাখিলে ঐ তিথির মধ্যে একেবারেই কোন রোগ ভোগ করিতে হইবে না ।

যদি অসাবধানতা বশতঃ নিঃশ্বাসের ব্যতিক্রমে কোন পীড়া জন্মে, তবে যে পর্য্যন্ত রোগ আরোগ্য না হয়, সে পর্য্যন্ত গুরুপক্ষে দক্ষিণ এবং কৃষ্ণ পক্ষে বাম নাসিকায় যাহাতে শ্বাস বহন না হয়, এরূপ করিলে শীঘ্র রোগ আরোগ্য হইবে । গুরুতর কোন পীড়া হইবার সম্ভাবনা থাকিলে অতি সামান্য ভাবে হইবে, আর হইলে স্বল্প-দিন মধ্যে আরোগ্য হইবে । এরূপ করিলে রোগজনিত কষ্ট ভোগ করিতে ও চিকিৎসককে অর্থ দিতে হইবে না ।



## নাসিকা বন্ধ করিবার নিয়ম



নাসারন্ধ্রে প্রবিষ্ট হয় সেই পরিমাণ পুরাতন পরিষ্কার তুলা পুঁটুলি গত করিয়া, পরিকৃত হৃদয় বস্ত্রদ্বারা মুড়িয়া মুখ শেলাই করিয়া দিবে। ঐ পুঁটুলি দ্বারা নাসাছিদ্রমুখ এক্রপে বন্ধ করিয়া দিবে, যেন সেই নাসিকা দিয়া কিছুমাত্র শ্বাস প্রস্থাসের কার্য্য না হইতে পারে। যাহাদের কোনরূপ শিরোরে গ আছে কিম্বা নস্তিষ্ক দুর্বল, তাহারা তুলা দ্বারা নাসারন্ধ্র রোধ না করিয়া, পরিষ্কার হৃদয় শ্রাকড়ার পুঁটুলি দ্বারা নাসিকা বন্ধ করিবে।

যে কোন কারণে যতক্ষণ বা যতদিন নাসিকা বন্ধ রাখিবার প্রয়োজন হইবে, ততক্ষণ বা ততদিন অধিক শ্রমজনক কার্য্য, ধূমপান, চীৎকারশব্দ দৌড়াদৌড়ি প্রভৃতি করা কষ্টকর নহে। বঙ্গীয় ভ্রাতৃবৃন্দের মধ্যে যাহারা আমার জায় তাম্রকূটের স্মরসাল ধূমপানের স্মরণুস্মারাদে রসনাকে বঞ্চিত করিতে রাজী নহে, তাহারা যখন তামাক খাইবে, তখন নাকের পুঁটুলি খুলিয়া রাখিবে। তামাক খাওয়া হইলে নাসারন্ধ্র বস্ত্রাদি দ্বারা উত্তমরূপে মুড়িয়া পূর্ব্ববৎ পুঁটুলি দিয়া নাসাছিদ্র বন্ধ করিবে। যখন যে কোন কারণে নাসিকা বন্ধ করিবার প্রয়োজন হইবে, তখনই এইরূপ নিয়মে কার্য্য করিতে উপেক্ষা করিও না। যেন নূতন বা অপরিষ্কৃত খানিকটা তুলা নাসাছিদ্রে গুঁজিয়া দেওয়া না হয়।

# নিঃশ্বাস পরিবর্তনের কৌশল



কার্যভেদে ও অত্যন্ত নানা কারণে এক নাসিকা হইতে অল্প নাসিকায় বায়ুর গতি পরিবর্তিত করিবার প্রয়োজন হইয়া থাকে। কখন কার্যানুযায়ী নাসিকায় শ্বাস বহন আরম্ভ হইবে বলিয়া বসিয়া থাকা কাহারই সম্ভবে না। স্বেচ্ছানুসারে শ্বাসের গতি পরিবর্তন করিতে শিক্ষা করা একান্ত কর্তব্য ক্রিয়া অতি সহজ, সামান্য চেষ্টায় শ্বাসের গতি পরিবর্তিত হয়। যথা—

যে নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত হইতেছে, তাহার বিপরীত নাসিকা বৃদ্ধাঙ্গুলি দ্বারা চাপিয়া ধরিয়া, যে নাসিকায় শ্বাস বহিতেছে, সেই নাসিকা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিবে; পরে সেই নাসিকা চাপিয়া ধরিয়া বিপরীত নাসিকা দ্বারা বায়ু পরিত্যাগ করিবে; পুনঃ পুনঃ কিছুক্ষণ এইরূপ করিলে নিশ্চয়ই শ্বাসের গতি পরিবর্তিত হইবে। যে নাসিকায় শ্বাস বহিতেছে, সেই পার্শ্বে শয়ন করিয়া ঐরূপ করিলে অতি অল্প সময়ে শ্বাসের গতি পরিবর্তন করিয়া অল্প নাসিকায় প্রবাহিত করা যায়। ঐরূপ ক্রিয়ার অনুষ্ঠান না করিয়া যে নাসাপুটে শ্বাস বহিতেছে, কেবল সেই পার্শ্বে কিছু সময় শয়ন করিয়া থাকিলেও শ্বাসের গতি পরিবর্তিত হয়।

পাঠক! এই গ্রন্থে যে যে স্থানে নিঃশ্বাস পরিবর্তনের নিয়ম লিখিত হইবে, সেখানে এই কৌশল অবলম্বন করিয়া শ্বাসের গতি পরিবর্তন করিবে। যে স্বেচ্ছানুসারে এই বায়ু রোধ ও রেচন করিতে পারে, সেই পবনকে জয় করিয়া থাকে।

# বশীকরণ



আধুনিক অনেক ব্যক্তিকে বশীকরণ-বিজ্ঞা শিক্ষার জন্ত ব্যগ্রতা প্রকাশ করিতে দেখা যায়। অনেকে সাধু-সন্ন্যাসী দেখিলে অগ্রে ঐ প্রার্থনা করিয়া থাকে। বশীকরণ-বিজ্ঞা তন্ত্র-শাস্ত্রাদিতে যেওপ উক্ত আছে, তদনুসারে যথাযথ কার্য সম্পন্ন করা সাধারণের সাধ্যায়ত্ত নহে। বশীকরণ প্রকরণে নিঃস্বাসের মত সহজ ও অব্যর্থ ফলদায়ক আর কিছু নাই। পাঠকগণের অবগতির জন্ত হু'একটি ক্রিয়া লিখিত হইল।

চন্দ্রঃ সূর্য্যেণ চাক্ষুষ্য স্থাপয়েজ্জীবমণ্ডলে।

আজন্মবশগা বামা কথিতোহয়ং তপোধনৈঃ ॥

সূর্য্যানাড়ী ( পিঙ্গলা ) দ্বারা চন্দ্রনাড়ীকে ( ইড়াকে ) আকর্ষণপূর্ব্বক হৃদয়স্থ বায়ুর সহিত সংস্থাপন করিয়া যে বামাকে ভাবনা করিবে, সেই রমণী আজীবন সাধকের বশীভূত থাকিবে।

জীবেন গৃহতে জীবো জোনো জীবন্ত দীযতে।

জীবন্তানে গতো জীবো বালাজীবনাস্তবশ্যকুৎ ॥

প্রথমে পূরক, পরে রেচক, তদনন্তর কুস্তক পুরঃসর যে বামাকে চিন্তা করিবে, সে জীবনাবধি বশীভূত থাকিবে।

রাত্রৌ চ যামবেলায়াং প্রস্মৃপ্তে কামিনীজনে।

ব্রহ্মবীজং পিবেদ্ যন্ত বালাজীবহরো নরঃ ॥

প্রহরেক নিশাযোগে কুলকুণ্ডলিনী দেবীর নিদ্রাকালে ব্রহ্মবীজ অর্থাৎ শ্বাসবায়ু পান করিয়া তাহার বীজমন্ত্র জপ করিতে করিতে সাধক যে

নারিকাকে ভাবনা করিবে, সেই নারিকা আজীবন তাহার বশীভূত থাকিবে।

উভয়োঃ কুন্তকং কৃদ্ভা মুখে শ্বাসো নিপীয়তে ।

নিশ্চলা চ যদা নাড়ী দেবকন্ঠাবশং কুরু ॥

কুন্তক পূর্বক মুখ দ্বারা নিঃশ্বাস বায়ু পান করিবে, এইরূপ করিতে করিতে যখন নিঃশ্বাসবায়ু স্থির হইয়া থাকিবে, তখন যাহাকে ভাবনা করিবে, সেই বশীভূত হইবে। এই প্রক্রিয়ার দেবকন্ঠাকে পর্য্যন্ত সাধক বশীভূত করিতে পারিবে।

বশীকরণ-প্রকরণে অনেক অব্যর্থ ফলপ্রদ ক্রিয়া লিখিত আছে ; কিন্তু তৎসমস্ত সাধারণ্যে প্রকাশ করা কর্তব্য বোধ করি না। পশু-প্রকৃতির মনুষ্য স্বীয় পাশববৃত্তি চরিতার্থ নানসে ইহা প্রয়োগ করিতে পারে। যে কানরিপুর উত্তেজনার শিবোক্ত শাস্ত্রবাক্যের অপব্যবহার করে, তাহার তুল্য নারকী ত্রিজগতে নাই। অনেকে পুস্তকদৃষ্টে এই ক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিতে গিয়া ভগ্নোৎসাহ হইয়া শাস্ত্রবাক্যে অবিশ্বাসী হয় ; কিন্তু রীতিমত অনুষ্ঠানের ক্রটিতে যে ফল হয় না, তাহা বুঝিয়া উঠিতে পারে না।\*

বশীকরণ কার্যে মেঘচক্ষের আসন, কামদা নামক অগ্নি, নধু, ঘৃত ও থৈ দ্বারা হোম, পূর্বমুখে বসিয়া জপ, প্রবাল, হীরক বা মণির মালায় অঙ্গুষ্ঠ অঙ্গুলি দ্বারা চালনা করিতে হয় ; বায়ুতত্ত্বের উদয়ে, দিবসের পূর্বভাগে, মেঘ, কন্ঠা, ধনু বা মীন লগ্নে উত্তরভাদ্রপদ, মূলা, শতভিষা, পূর্বভাদ্রপদ ও অশ্লেষা নক্ষত্রে ; বৃহস্পতি বা সোমবারযুক্ত অষ্টমী, নবমী বা দশমী তিথিতে এবং বসন্তকালে ক্রিয়ানুষ্ঠান করিলে সিদ্ধিলাভ হয়। এই

\* ভগ্নোক্ত অধিকার ও কার্যানুষ্ঠানগুলি মৎপ্রণীত “তাস্ত্রিক গুরু” পুস্তকে বিশদ করিয়া লেখা হইয়াছে। অনধিকারী কেবলমাত্র কাম্যকন্ঠের অনুষ্ঠানে ফল পাইবে কিরূপে ?

কার্যে “বাণী” দেবতা এবং কলিতে মন্ত্রসংখ্যা চতুর্গুণ জপ করিতে হয়। এইরূপ নিয়মে কাজ করিতে পারিলে নিশ্চয়ই ফললাভ করিতে পারিবে। স্বেচ্ছানুসারে কার্য করিতে যাইলে সফল আশা ছরাশা মাত্র। নির্দিষ্ট নিয়মে ক্রিয়া করিয়া শাস্ত্রবাক্যের সত্যতা উপলব্ধি করিও ; কিন্তু সাবধান !—কেহ যেন পাপানুসন্ধিৎসু হইয়া এই কার্যের অনুর্ত্তান করিয়া পরকালের পাপ কণ্টকাকীর্ণ করিও না।



## ৩। বিনা ঔষধে রোগ আরোগ্য



অনিয়মিত ক্রিয়া দ্বারা যেমন মানবদেহে রোগোৎপত্তি হয়, তেমনি ঔষধ ব্যবহার না করিয়াও আভ্যন্তরিক ক্রিয়া দ্বারা রোগ নিরাময়ের উপায় নির্দ্ধারিত আছে। আমরা সেই ভগবৎ-প্রদত্ত সহজ কৌশল জানি না বলিয়া দীর্ঘকাল রোগ-ভোগ ও অনর্থক চিকিৎসককে অর্থ দিয়া থাকি। আমি দেশ পর্য্যটন কালে সিদ্ধযোগি-মহাঋগণের নিকট বিনা ঔষধে রোগ-শান্তির সূকৌশল শিক্ষা করি ; পরে ‘বহু পরীক্ষায় তাহার প্রত্যক্ষ ফল দেখিয়া সাধারণের উপকারার্থে তাহার মধ্য হইতে কতিপয় অপূর্ব কৌশল প্রকাশ করিলাম। পাঠকগণ পশ্চাল্লিখিত কৌশল অবলম্বন করিলে প্রত্যক্ষ ফল প্রাপ্ত হইবে। দীর্ঘকাল রোগবিক্ষণা ভোগ, অর্থব্যয় কিম্বা ঔষধ দ্বারা উদর বোঝাই করিতে হইবে না। এই স্বরশাস্ত্রোক্ত কৌশলে একবার আরোগ্য হইলে, সে রোগের আর পুনরাক্রমণের সম্ভাবনা নাই। পাঠকগণকে পরীক্ষা করিতে অনুরোধ করি।

### জ্বর—

জ্বর আক্রমণ করিলে কিম্বা আক্রমণের উপক্রম বুঝিতে পারিলে, তখন যে নাসিকার স্বাস প্রবাহিত হইতেছে, সেই নাসিকা বন্ধ করিয়া দিবে। যে পর্য্যন্ত জ্বর আরোগ্য ও শরীর শুষ্ট না হয়, তাবৎ ঐ নাসিকা বন্ধ করিয়া রাখিতে হইবে। দশ পনের দিন ভুগিবার মত জ্বর পাঁচ সাত দিনে নিশ্চয়ই আরোগ্য হইবে। আর জ্বরকালে মনে মনে সর্বদা রূপার ছায়া স্বেতবর্ণ ধ্যান করিলে শীঘ্র ফল লাভ হয়।

নিসিন্দার মূল রোগীর হাতে বাঁধিলে সর্ববিধ জ্বর নিশ্চয়ই আরোগ্য হইয়া থাকে।

### পালাজ্বর—

স্বেত অপরাঞ্জিতা কিম্বা বকফুলের কতকগুলি পাতা হাতে রগড়াইয়া কাপড় দিয়া মুড়িয়া পুটলি করিয়া, জ্বরের পালার দিন ভোর বেলা হইতে ভ্রাণ লইলে পালাজ্বর বন্ধ হইবে।

### মাথাধরা—

মাথা ধরিলে দুই হাতের কনুইয়ের উপর কাপড়ের পা'ড় বা দড়ি দ্বারা কসিয়া বাঁধিয়া রাখিলে পাঁচ সাত মিনিটে মাথাধরা আরোগ্য হইবে। একরূপ জ্বোরে বাঁধিতে হইবে যেন রোগী হাতে অত্যন্ত বেদনা অনুভব করে। যন্ত্রণা আরোগ্য হইলে বাঁধন খুলিয়া দিবে।

আর একরূপ মাথাধরা আছে, তাহাকে সাধারণতঃ আধ্‌কপালে মাথাধরা বলে। কপালের মধ্যস্থান হইতে বাম বা দক্ষিণ দিকের অর্ধেক কপাল ও মস্তকে ভয়ানক যন্ত্রণা অনুভূত হয়। প্রায়ই এই পীড়া সূর্য্যোদয় কালে আরম্ভ হইয়া, বেলা যত বৃদ্ধি হয়, যন্ত্রণাও তত বাড়িতে থাকে ; অপরাহ্নে কমিয়া যায়। এই রোগে আক্রমণ করিলে যে পার্শ্বের কপালে যন্ত্রণা হইবে, সেই পার্শ্বের হাতে কনুয়ের উপর পূর্কোক্ত প্রকারে জ্বোরে

বাঁধিয়া রাখিলে অল্প সময়ের মধ্যে যন্ত্রণা উপশম ও রোগ শান্তি হইবে। পরের দিন যদি আবার মাথা ধরে এবং প্রত্যহ একই নাসিকায় নিঃশ্বাস বহন কালে মাথাধরা আরম্ভ হয়, তবে মাথাধরা বৃদ্ধিতে পারিলেই সেই নাসিকা বন্ধ করিয়া দিবে এবং পূৰ্ণমন্ত হাত বাঁধিয়া দিবামাত্র আরাম হইবে। আধুক্যপটিল মাথাধরায় এই ক্রিয়া করিলে আশ্চর্য্য ফল দেগিয়া বিস্মিত হইবে, সন্দেহ নাই।

শিরঃপীড়া—

শিরঃপীড়াগ্রস্ত রোগী ভোরে শয্যা হইতে উঠিয়াই নাসাপুট দিয়া শীতল জল পান করিবে; ইহাতে মস্তিষ্ক শীতল থাকিবে, মাথা ধরিবে না বা সর্দি লাগিবে না। এই ক্রিয়া বিশেষ কঠিনও নহে। একটা পাত্রে শীতল জল রাখিয়া তাহার মধ্যে নাসিকা ডুবাইয়া দিয়া ধীরে ধীরে গলার ভিতর জল টানিতে হয়। অভ্যাসে ক্রমশঃ সহজ হইয়া যায়। এই পীড়া হইলে চিকিৎসক রোগীর আরোগ্য-আশা পরিত্যাগ করে: রোগীও বিষম কষ্ট পাইয়া থাকে; কিন্তু এই প্রণালী অবলম্বন করিলে নিশ্চয়ই আশাতীত ফললাভ করিবে।

উদরামশ, অজীর্ণাদি—

অল্প, জলখাবার প্রভৃতি যখন বাহ্য আহার করিবে, তাহা দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহনকালে করা কর্তব্য। প্রত্যহই এই নিয়মে আহার করিলে অতি সহজে জীর্ণ হয়, কখনও অজীর্ণ রোগ জন্মিবে না। বাহ্যরা এই রোগে কষ্ট পাইতেছে, তাহারাও প্রত্যহ এই নিয়মে আহার করিলে ভুক্তদ্রব্য পরিপাক হইবে এবং ক্রমে রোগও আরাম হইবে। আহারান্তে কিছু সময় বামপার্শ্বে শয়ন করিবে। বাহ্যদের সময় অল্প, তাহারাও আহারান্তে বাহ্যতে দশ পনের মিনিট দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত হয়, এইরূপ উপায় অবলম্বন করিবে। অর্থাৎ পূৰ্ব্বোক্ত নিয়মে তুলা দ্বারা বাম

নাসিকা বন্ধ করিয়া দিবে। গুরু ভোজন হইলেও এই নিয়মে শীঘ্র জীর্ণ হয়।

হিরভাবে বসিয়া একদৃষ্টে নাভিমণ্ডলে দৃষ্টিপূর্বক নাভিকন্দ ধ্যান করিলে এক সপ্তাহে উদরাময় আরোগ্য হইয়া থাকে।

শ্বাসরোধ পূর্বক নাভি আকর্ষণ করিয়া নাভির গ্রন্থিদেশ একশত বার মেরুদণ্ডে সংলগ্ন করিলে, আমাদি উদরাময় সজ্জাত সকল শীড়া আরোগ্য হয় এবং জঠরাগ্নি ও পরিপাকশক্তি বৃদ্ধিত হয়।

প্লীহা—

রাত্রে শয্যায় শয়ন করিয়া এবং প্রাতে শয্যাভ্যাগের সময় হস্ত ও পদ সঙ্কোচ করিয়া ছাড়িয়া দিবে। আর এপার্শ্বে ওপার্শ্বে আড়ানোড়া ফিরিয়া সর্বশরীর সঙ্কোচন ও প্রসারণ করিতে থাকিবে। প্রত্যহ চারি পাঁচ মিনিট ঐরূপ করিলে প্লীহা যকৃৎ আরোগ্য হইবে। চিরদিন এইরূপ অভ্যাস থাকিলে প্লীহা যকৃৎ রোগের জন্ত কষ্ট ভোগ করিতে হইবে না।

দন্তুঃস্রোগ

প্রত্যহ যতবার মলমূত্র পরিত্যাগ করিবে, ততবার দুই পাটা দাঁত একত্র করিয়া একটু জোরে চাপিয়া ধরিয়া রাখিবে। যতক্ষণ মল কিম্বা মূত্র নিঃসরণ হয়, ততক্ষণ দাঁতে দাঁতে চাপিয়া রাখা কর্তব্য। দুই চারি দিন এইরূপ অনুষ্ঠান করিলে শিথিল দন্তমূল দৃঢ় হইবে। চিরদিন এইরূপ অভ্যাস রাখিলে, দন্তমূল দৃঢ় ও দীর্ঘকাল কার্যক্ষম থাকে এবং দন্তের কোনরূপ পীড়া হইবার ভয় থাকে না।

ফিক্বেদনা—

বুকে, পিঠে বা পার্শ্বে—যে কোন স্থানে ফিক্বেদনা বা অল্প কোন প্রকার বেদনা হইলে, যেমন বেদনা বৃদ্ধিতে পারিবে, অমনি কোন্ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত হইতেছে দেখিয়া তৎক্ষণাৎ সেই নাসিকা বন্ধ করিয়া দিও, তাহা হইলে দুই চারি মিনিটে নিশ্চয়ই বেদনা আরোগ্য হইবে।



### হাঁপানি—

যখন হাঁপানি বা শ্বাস প্রবল হইবে, তখন যে নাসিকায় নিঃশ্বাস বহিতেছে, সেই নাসিকা বন্ধ করিয়া অত্র নাসিকায় নিঃশ্বাসের গতি প্রবৃত্তি করিবে; তাহা হইলে দশ পনের মিনিটে টান কমিয়া যাইবে। প্রতিদিন এইরূপ করিলে একমাস মধ্যে পীড়া শাস্তি হইবে। দিবসের মধ্যে যত অধিক সময় ঐ ক্রিয়া করিবে তত শীঘ্র ঐ রোগ আরোগ্য হইবে। হাঁপানির মত কষ্টদায়ক পীড়া নাই, হাঁপানি বৃদ্ধির সময় এই নিয়ম পালন করিলে, কোনরূপ ঔষধ না পান করিয়াও আশ্চর্যরূপে আরোগ্য হইবে।

### বাত—

প্রত্যেক দিন আহারান্তে চিকুণী দ্বারা মাথা আঁচড়াইবে। একপভাবে চিকুণী চালনা করিবে যেন মস্তকে চিকুণীর কাটা স্পর্শ হয়। তৎপরে বীরা-সনে অর্থাৎ দুই পা পশ্চাৎ দিকে মুড়িয়া তাহার উপর চাপিয়া পনের মিনিট বসিয়া থাকিবে। প্রত্যহ দুই বেলা আহারের পর একরূপ বসিয়া থাকিলে যতদিনের বাত হউক না কেন, নিশ্চয়ই আরোগ্য হইবে। একরূপভাবে বসিয়া পান তামাক খাইতেও ক্ষতি নাই। সুস্থ ব্যক্তি ঐ নিয়ম পালন করিলে বাতরোগ হইবার আশঙ্কা থাকে না; বলা বাহুল্য, রবারের চিকুণী ব্যবহার করিও না।

### চক্ষুরোগ—

প্রত্যহ প্রভাতে শয্যা হইতে উঠিয়া সর্বাঙ্গে মুখের ভিতর যত জল ধরে, তত জল রাখিয়া, অত্র জল দ্বারা চক্ষুতে বিশবার ঝাপটা দিয়া ধুইয়া ফেলিবে।

প্রত্যেক দিন দুই বেলা আহারান্তে আচমন সময় অন্ততঃ সাতবার চক্ষুতে জলের ঝাপটা দিবে।

যতবার মুখে জল দিবে, ততবার চক্ষু ও কপাল ধুইতে ভুলিবে না।

প্রত্যহ স্নানকালীন তৈল-মর্দনের সময় অগ্রে দুই পায়ের বুন্ধাঙ্গুলির নখ তৈল দ্বারা পূর্ণ করিয়া পরে তৈল মাখিবে।

এই কয়েকটি নিয়ম চক্ষুর পক্ষে বিশেষ উপকারী। ইহাতে দৃষ্টিশক্তি সতেজ ও চক্ষু নিষ্ক থাকে এবং চক্ষুর কোন পীড়া হইবার সম্ভাবনা থাকে না। চক্ষু মল্লম্বের পরম ধন; অতএব প্রত্যহ নিয়ম পালন করিতে কেহ ওদাস্ত করিও না।

\*

## বর্ষফল নির্ণয়

- \* ( ) \* -

চৈত্রমাসীয় শুক্লাপ্রতিপদ তিথির দিন প্রাতঃকালে অর্থাৎ চান্দ্র বৎসর আরম্ভ হইবার সময়ে এবং দক্ষিণায়ণ ও উত্তরায়ণ প্রারম্ভে বিচক্ষণ ব্যক্তিগণ তত্ত্বসাধনের ভেদাভেদ নিরূপণ ও নিরীক্ষণ করিবে। যদি ঐ সময়ে চন্দ্র নাড়ী প্রবাহিত হয় এবং পৃথিবীতত্ত্ব, জলতত্ত্ব কিম্বা বায়ুতত্ত্বের উদয় হয়, তাহা হইলে বসুমতী সর্বশস্ত্রশালিনী হইয়া দেশে সুভিক্ষ উপস্থিত হইবে। আর যদি অগ্নিতত্ত্বের কি আকাশতত্ত্বের উদয় পরিলক্ষিত হয়, তবে পৃথিবীতে বিষম ভয় ও ঘোর দুর্ভিক্ষ হইয়া থাকে। উক্ত সময়ে যদি সুষমা নাড়ীতে শ্বাস প্রবাহিত হয়, তাহা হইলে সর্বকার্য্য পণ্ড, পৃথিবীতে রাষ্ট্রবিপ্লব, মহারোগ ও কষ্ট যন্ত্রণাদি উপস্থিত হইয়া থাকে।

মেঘ-সংক্রমণ দিনে অর্থাৎ মহাবিশুব-সংক্রান্তির দিন প্রাতঃকালে যদি পৃথিবী-তত্ত্বের উদয় হয়, তাহা হইলে অতিবৃষ্টি, রাজ্যবৃদ্ধি, সুভিক্ষ, সুখ

সৌভাগ্য বৃদ্ধি এবং পৃথিবী বহুশস্ত্রশালিনী হয়। জলতত্ত্বের উদয়েও ঐরূপ ফল জানিবে। যদি অগ্নিতত্ত্বের উদয় হয়, তবে হুর্ভিক্ষ, রাষ্ট্রবিপ্লব, অন্নবৃষ্টি এবং দারুণ রোগোৎপত্তি হইয়া থাকে। বায়ুতত্ত্বের উদয় হইলে উৎপাত, উপদ্রব, ভয়, অতিবৃষ্টি কিম্বা অনাবৃষ্টি উপস্থিত হয়, আর আকাশতত্ত্বের উদয়ে মানবের উদ্ধার, সম্ভাপ, জর ও ভয় এবং পৃথিবীতে শস্ত্রহানি হইয়া থাকে।

পূর্বে প্রবেশনে স্বাসে স্ব-স্ব-তত্ত্বেন সিদ্ধিদঃ।

—স্বরোদয় শাস্ত্র

মেঘ সংক্রান্তি কালে যখন যদিকেই নাসাপুট বায়ুপূর্ণ থাকে অথবা নিঃস্বাস-বায়ু প্রবেশ করে, সেই সময়ে যদি সেই সেই নাসিকায় নির্দিষ্ট মত তত্ত্ব সকলের উদয় হয়, তাহা হইলে সেই বৎসরের ফল শুভজনক হইয়া থাকে। অথলুথায় অশুভ জানিবে।

## যাত্রা-প্রকরণ

কোনস্থানে কোন কার্যোপলক্ষে যখন যাত্রা করিবার প্রয়োজন হইবে, তখন যদিকের নাসিকায় নিঃস্বাস প্রবাহিত হইবে, সেই দিকের পদ অগ্রে বাড়াইয়া যাত্রা করিলে শুভ ফল প্রাপ্ত হওয়া যায়।

বামাচারপ্রবাহেন ন গচ্ছেৎ পূর্ব উত্তরে।

দক্ষনাড়ীপ্রবাহে তু ন গচ্ছেৎ যাম্যপশ্চিমে ॥

—পবন-বিজয়-স্বরোদয়

যখন বান নাসিকায় শ্বাস চলিতে থাকিবে, তখন পূর্ব ও উত্তর দিকে গমন করিবে না এবং যখন দক্ষিণ নাসাপুটে শ্বাস প্রবাহিত হইতে থাকিবে, তখন দক্ষিণ ও পশ্চিম দিকে যাত্রা করিবে না। ঐ সকল দিকে ঐ ঐ সময়ে যাত্রা করিলে মহাবিঘ্ন উপস্থিত হইবে, এমন কি যাত্রাকারীর আর গৃহে ফিরিয়া আসিবার সম্ভাবনা থাকিবে না।

যদি সম্পদ-কার্য্যের জন্ত যাত্রা করিতে হয়, তাহা হইলে 'ইড়া' নাড়ীর বহন কালে গমন করিলে শুভফল লাভ করিতে পারিবে। আর যদি কোন রূপ বিষম অর্থাৎ ক্রূর কর্ম্ম সাধনের জন্ত গমন করিবার আবশ্যক হয়, তাহা হইলে যখন পিঙ্গলা নাড়ী প্রবাহিত হইবে, সেই সময় যাত্রা করিলে সিদ্ধিলাভ হইবে। বিচক্ষণ ব্যক্তি শুক্র ও শনিবারে কোন স্থানে গমন করিলে মৃত্তিকাতে সাতবার, আর অশুভ যে কোন বারে যাত্রা করিতে হইলে একাদশবার ভূতলে পাদ প্রক্ষেপ করতঃ যাত্রা করিবে, কিন্তু বৃহস্পতিবারে কোন কার্য্যে গৃহ হইতে বহির্গত হইলে অর্দ্ধপদ মৃত্তিকাতে নিক্ষেপ করিয়া যাত্রা করিলে বাঞ্ছিত ফল লাভ করিতে পারা যায়। 'কোন কার্য্যোদ্দেশ্যে যদি শীঘ্র গমন করিবার আবশ্যক হয়, কুশল কার্য্যেই হউক, শত্রুসহ কলহেই হউক, কি কোন ক্ষতি নিবারণার্থেই হউক, যাত্রা করিতে হইলে তৎকালে বেদিকের নাসিকায় নিঃশ্বাস বায়ু প্রবাহিত হইতে থাকে, সেই দিকের অঙ্গে হস্তার্পণ করিতে হইবে, পরে সেই দিকের পদ অগ্রে বাড়াইয়া সে সময়ে চন্দ্র নাড়ী বহিতে থাকিলে চারিবার এবং সূর্য্য নাড়ী বহিতে থাকিলে পাঁচবার মৃত্তিকাতে পদনিক্ষেপ করিয়া গমন করিবে। এইরূপ নিয়মে যাত্রা করিলে তাহার সহিত কাহারও কলহ হয় না এবং তাহার কোন হানিও হয় না; এমন কি তাহার পায়ে একটা কণ্টকও বিদ্ধ হয় না। সে ব্যক্তি সর্ব্ব আপদ-বিপদ-বিবর্জিত হইয়া সুখে, স্বচ্ছন্দে নিরুদ্ধেগে গৃহে প্রত্যগমন করিতে পারে, শিববাক্যে সন্দেহ নাই।

কোন কোন স্বরতত্ত্ববিদ পণ্ডিত বলেন, দূরদেশে যাত্রা করিতে হইলে চন্দ্র নাড়ীই মঙ্গলজনক এবং নিকটস্থ স্থানে গমন করিতে হইলে সূর্য্যনাড়ীই কল্যাণকর। সূর্য্যনাড়ী দক্ষিণ নাসায় প্রবেশ কালে যাত্রা করিতে পারিলে শীঘ্রই কার্য্যোদ্ধার হইয়া থাকে।

আক্রমা<sup>১</sup> প্রাণপবনঃ সমারোহেত বাহনম্ ।

সমুত্তরেং পদং দহা সর্ব্বকার্য্যাণি সাধয়েৎ ॥

—স্বরোদয় শাস্ত্র

কোনরূপ যানারোহণ করিয়া কোন কার্য্যে গমন করিতে হইলে, প্রাণ-বায়ুকে আকর্ষণ করিয়া গমন করিবে, তৎকালে যে দিকের নাসায় শ্বাস বহন হয়, সেই দিকের পদ অগ্রে বাড়াইয়া যানারোহণ করিবে ; তাহা হইলে কার্য্যাসিদ্ধি হইবে। কিন্তু বায়ু, অগ্নি বা আকাশতত্ত্বের উদয়ে গমন করিবে না। স্বর-জ্ঞানানুসারে যাত্রা করিলে, শুভযোগের জন্ত ভট্টাচার্য্য মহাশয়দিগের মুখ চাহিয়া থাকিতে হইবে না।

## গর্ভাধান

—\*—

ঋতুর চতুর্থ দিবস হইতে ষোড়শদিন পর্য্যন্ত গর্ভধারণের কাল। ঋতু-মাতা স্ত্রী সূর্য্য-চন্দ্র সংযোগে পৃথিবীতত্ত্ব কি জলতত্ত্বের উদয়কালে শঙ্খবল্ল ও গোচন্দ্র পান করতঃ স্বামীর বামপার্শ্বে শয়ন করিয়া স্বামীর নিকট পুত্র-কামনা করিবে। সূর্য্য নাড়ী ও চন্দ্রনাড়ীকে একত্র সংযুক্ত করতঃ ঋতু-রক্ষা করিলে পুত্রসন্তান উৎপন্ন হয় না। চন্দ্র-সূর্য্য সংযোগ অর্থাৎ

রাত্রিকালে যখন পুরুষের সূর্য্যনাড়ী বহিবে, তখন যদি স্ত্রীর চন্দ্রনাড়ী বহে, তবে সেই সময়ে উভয়ে সঙ্গত হইবে ।

বিষমাক্ষে দিবারাত্রৌ বিষমাক্ষে দিনাধিপঃ ।

চন্দ্রনেত্রাগ্নিতত্ত্বেষু বক্ষ্যা পুত্রগবাপ্পুং ॥

—স্বরোদয় শাস্ত্র

কি দিবা, কি রাত্রিতে যদি সূর্য্যনাড়ী বহিতে থাকে, অথবা সূর্য্যনাড়ী বহে, আর সেইকালে যদি অগ্নিতত্ত্বের উদয় হয়, সেই সময় ঋতুরক্ষা হইলে বক্ষ্যা নারীও পুত্রবতী হইবে । যখন সূর্য্যনাড়ী দক্ষিণ নাসায় প্রবাহিত হয়, সেই সময় ঋতুরক্ষা করিলে পুত্র জন্মিবে, কিন্তু হীনাক্ষ ও কুশ হইবে । স্ত্রী-পুরুষের একই নাসায় নিঃশ্বাস প্রবাহিত থাকিলে, গর্ভ হইবে না । জলতত্ত্বের উদয়কালে গর্ভাধান হইলে, সেই গর্ভে যে সন্তানের উৎপত্তি হইবে, সে ধনী, সুখী ও ভোগী হইবে এবং তাহার বশঃকীর্ত্তি দিগ্দিগন্ত-ব্যাপিনী হইবে । পৃথিবীতত্ত্বের উদয়ে গর্ভাধান হইলে সন্তান অতি ধনী, সুখী ও সৌভাগ্যশালী হইবে । পৃথিবী-তত্ত্বের উদয়ে গর্ভ হইলে পুত্র এবং জল-তত্ত্বের উদয়ে গর্ভ হইলে কন্যা জন্মিয়া থাকে । অগ্নি, বায়ু ও আকাশ-তত্ত্বের উদয়কালে গর্ভ হইলে গর্ভপাত হইবে, অথবা সেই গর্ভ হইতে সন্তান ভ্রূমিষ্ট হইবা মাত্র বিনষ্ট হইবে ।

## কার্য্য সিদ্ধি করণ

— \* —

কোন কার্য্য সিদ্ধির জন্ত কাহারও নিকট গমন করিতে হইলে, যে নাসিকায় শ্বাস বহন হইতেছে, সেই দিকের পা আগে বাড়াইয়া গমন ।

করিবে। কিন্তু বায়ু, অগ্নি কিম্বা আকাশ-তত্ত্বের উদয়ে যাত্রা করিবে না। তদনন্তর গন্তব্য স্থানে উপস্থিত হইয়া, যে নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত হইতেছে, যাহার নিকট হইতে কার্য্য সিদ্ধি করিতে হইবে, তাহাকে সেই দিকে রাখিয়া কথাবার্তা বলিলে নিশ্চয়ই কার্য্য সিদ্ধি হইবে। চাকুরি প্রভৃতির উমেদারী করিতে যাইয়া এই নিয়মে কার্য্য করিলে সফল লাভ করিতে পারিবে।

মোকদ্দমা প্রভৃতি কার্য্যে উপরোক্ত নিয়মে বিচারকের নিকট এজা-  
হারাদি প্রদান করিলে মোকদ্দমায় জয়লাভ করিতে পারা যায়।

প্রভু বা উদ্ধতন কর্ম্মচারীর সহিত যখনই কথা বলিবার প্রয়োজন হইবে, তখন যে নাসিকায় নিঃশ্বাস বায়ু প্রবাহিত থাকিবে, তাহাদের সেই পার্শ্বে রাখিয়া কথাবার্তা বলিবে, তাহা হইলে মনিবের প্রিয়পাত্র হইতে পারিবে। দাসত্ব-উপজীবী ব্যক্তিগণের পক্ষে ইহা কম সুবিধার বিষয় নহে। তাহাদের সম্বন্ধে এই ক্রিয়ার প্রতি মনোযোগী হওয়া কর্তব্য।

যে দিকের নাসিকায় নিঃশ্বাস বায়ু বহিতে থাকে, সেই দিক আশ্রয় পূর্ব্বক যে কোন কার্য্য করিবে, তাহাতেই সিদ্ধিলাভ করিতে পারিবে।  
কিন্তু—

## শত্রু বশীকরণ



কার্য্যে তদ্বিপরীত ক্রিয়া অবলম্বন করিতে হইবে। অর্থাৎ যে নাসিকায় নিঃশ্বাস বায়ু বহিতে থাকিবে, শত্রুকে তাহার বিপরীত পার্শ্বে রাখিয়া কথাবার্তা বলিবে, তাহা হইলে ঘোর শত্রুও তোমার অমুকূলে কার্য্য করিবে।

উভয়োঃ কুম্ভকং কৃত্বা মুখে শ্বাসো নিপীয়তে ।

নিশ্চলা চ যদা নাড়ী ঘোরশত্রুবশং কুরু ॥

—পবন-বিজয় স্বরোদয়

কুম্ভক পূর্বক মুখ দ্বারা নিঃশ্বাস বায়ু পান করিবে, এইরূপ করিতে করিতে যখন নিঃশ্বাস বায়ু স্থির হইয়া থাকিবে, তখন শত্রুকে চিন্তা করিবে, তাহা হইলে ক্রমশঃ ঘোর শত্রুও তাহার বশীভূত হইয়া থাকিবে । চন্দ্রনাড়ী বহন সময়ে বামদিকে, সূর্য্যনাড়ী বহিবার কালে দক্ষিণ দিকে এবং সূর্য্যমা চলিবার কালে মধ্যভাগে থাকিয়া কার্য্য করিলে বিবাদে জয় লাভ করিতে পারা যায় ।

যত্র নাড্যাং বাহেদ্বাযুস্তুদন্তুঃ প্রাণমেব চ ।

আকুৰ্ব্বা গচ্ছেৎ কর্ণান্তং জয়ত্যেব পুরন্দরম্ ॥

—যোগ-স্বরোদয়

যে নাড়ীতে বায়ু বহন হয়, তন্মধ্যস্থিত প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ আকর্ষণ পূর্বক যে দিকের নাসিকায় বায়ু বহিতে থাকিবে, সেই দিকের চরণ অগ্রে ক্ষেপণপূরঃসর গমন করিলে শত্রুকে পরাভব করিতে পারিবে ।

## অগ্নি নির্বাপণের কোশল



বঙ্গদেশে প্রতি বৎসর আশুণ লাগিয়া অনেকের সর্ব্বস্বাস্ত হইয়া যায় । নিম্নলিখিত উপায়টী জানা থাকিলে অতি সহজে ও অত্যাশ্চর্য্যরূপে আগ্ন নির্বাপিত করা যায় ।



আগুন লাগিলে যে দিকে তাহার গতি, সেই দিকে দাঁড়াইয়া যে নাসিকায় নিঃশ্বাস বহিতেছে, সেই নাসিকায় বায়ু আকর্ষণ করিয়া নাসিকা দ্বারাই জল পান করিবে। একটা ছোট ঘটতে করিয়া বাহার তাহার দ্বারা আনীত জলে ঐ কার্য হইতে পারে। তদনন্তর সপ্ত রতি জল

“উত্তরাস্ত্যাকং দিগ্ভাগে মারীচো নামরাগ্গসঃ।

তস্ম মূত্রপূরীষাভ্যাং হতো বহিঃ স্তম্ভ স্বাহা ॥”

এই মন্ত্রে অভিমন্ত্রিত করিয়া অগ্নিতে নিক্ষেপ করিবে। এই কার্যটি না করিয়া কেবল মাত্র উপরোক্ত প্রণালী অবলম্বন করিলেও সুফল লাভ করিতে পারিবে। আমরা বহবার ইহার সত্যতা উপলব্ধি করিয়া বিস্মিত হইয়াছি; অনেকের ধর্ম-সম্পত্তিও রক্ষা হইয়াছে।

## রক্ত পরিষ্কার করিবার কৌশল



যথানিয়মে প্রত্যহ শীতলীকুস্তক করিলে কিছুদিনে শরীরের রক্ত পরিষ্কার ও শরীর জ্যোতির্বিশিষ্ট হয়। শীতলীকুস্তকের নিয়ম—

জিহ্বয়া বায়ুগাকৃষ্য উদরে পূরয়েচ্ছনৈঃ।

ক্ষণঞ্চ কুস্তকং কৃত্বা নাসাভ্যাং রেচয়েৎ পুনঃ ॥

—গোবরুণসংহিতা

জিহ্বা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া অর্থাৎ ঠোট ছথানি সরু করিয়া বাহিরের বাতাস ধীরে ধীরে আকর্ষণ করিবে। এইরূপে আপন আপন

দম্ভের বায়ু টানিয়া মুখ বন্ধ করতঃ ঢোক গিলিবার মত করিয়া বায়ুকে উদরে চালনা কর ; পরে ক্ষণকাল ঐ বায়ুকে কুন্তক দ্বারা ধারণ করিয়া উভয় নাসা দ্বারা রেচন করিবে। এইরূপ নিয়মে বারম্বার বায়ু টানিলে কিছুদিন পরে রক্ত পরিষ্কার এবং শরীর কন্দর্পসদৃশ কান্তি-বিশিষ্ট হইবে। শীতলীকুন্তক করিলে অজীর্ণ ও কফপিত্তাদি রোগ জন্মিতে পারে না। চর্ম-রোগ প্রভৃতি রোগে রক্ত পরিষ্কারের জন্ত মালসা ব্যবহার না করিয়া, তৎপরিবর্তে এই ক্রিয়া করিয়া দেখিবে, মালসা অপেক্ষা শীঘ্র স্থায়ী সফল লাভ করিতে পারিবে।

প্রত্যহ দিবা-রাত্রের মধ্যে অন্ততঃ তিন চারি বার পাঁচ সাত মিনিট স্থিরভাবে বসিয়া ঐরূপে মুখ দিয়া বায়ু টানিতে ও নাসিকা দ্বারা ছাড়িতে হইবে। ফলে যত বেশী বার ঐরূপ করিতে পারিবে, তত শীঘ্র সফল লাভ করিবে, সন্দেহ নাই।

ময়লা, আবর্জনাদিপূর্ণ বায়ুদ্বিত স্থানে, বৃক্ষতলে, কেরোসিন তৈল দ্বারা আলো-জ্বালিত গৃহে ও ভুক্তদ্রব্য পরিপাক না হইলে এই ক্রিয়া করা কর্তব্য নহে। বায়ু রেচনাস্তে হাঁপাইতে না হয়, তৎপ্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে। বিস্তৃত বায়ুপূর্ণ স্থানে স্থিরাসনে উপবিষ্ট হইয়া ধীরে ধীরে 'রেচক' ও পূরকের কার্য্য করিবে।

ঐ প্রক্রিয়ায় দুর্জয় শূলবেদনা এবং বুক, পেট প্রভৃতিতে যে কোন আত্যন্তরীণ বেদনা থাকিলে নিশ্চয়ই আরোগ্য হইয়া থাকে।



# কয়েকটি আশ্চর্য্য সঙ্কেত

—:~:—

১। জ্বর হউক, কিম্বা কোন প্রকার বেদনা, কি স্কোটক, ব্রণাদি যাহাই হউক, কোনরূপ পীড়ার লক্ষণ বুঝিতে পারলে তখন যে নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত হইতেছে, সেই নাসিকা তৎক্ষণাৎ বন্ধ করিয়া দিবে। যতক্ষণ বা যতদিন শরীর স্বাভাবিক অবস্থা প্রাপ্ত না হইবে, ততদিন সেই নাক বন্ধ করিয়া রাখিতে হইবে, তাহা হইলে শীঘ্র শরীর সুস্থ হইবে, বৈশাদিন ভুগিতে হইবে না।

২। রাস্তা চলিয়া বা কোন প্রকার পরিশ্রমজনক কার্য্যান্তে শরীর শান্ত ক্লান্ত হইলে অথবা তজ্জনিত ধাতু গরম হইলে দক্ষিণ পার্শ্বে কিছুক্ষণ শয়ন করিয়া থাকিবে; তাহা হইলে অচিরে—অতি অল্প সময়ে শ্রান্তিক্লাস্তি দূর হইয়া শরীর সুস্থ হইবে।

৩। প্রত্যহ আহাৰাস্তে আচমন করিয়া চিরুণী দ্বারা চুল আঁচড়াইবে। চিরুণী এমন ভাবে চালাইবে যে, তাহার কাঁটা মস্তক স্পর্শ করে। ইহাতে শিরঃপীড়া ও উৰ্দ্ধগ সঞ্চকীয় কোন পীড়া এবং বাতব্যাধি জন্মিবার ভয় থাকিবে না। ঐরূপ কোন পীড়া থাকিলেও তাহা বৃদ্ধি হইবে না; বরঞ্চ ক্রমে আরোগ্য হইবে। শীঘ্র চুল পাকিবে না।

৪। প্রথর রৌদ্রের সময় কোন স্থানে যাইতে হইলে, কুমাল বা চাদর তোয়ালে প্রভৃতির দ্বারা কর্ণ দুইটা আচ্ছাদন করিয়া, রৌদ্রমধ্যে হাঁটিলে রৌদ্রজনিত কোন দোষ শরীর স্পর্শ করিবে না এবং রৌদ্রতাপে শরীর তাপিত বা ক্লিষ্ট হইবে না। কর্ণ দুইটা একপে আচ্ছাদন করা কৰ্ত্তব্য যে, সমস্ত কাণ ঢাকা পড়ে এবং কাণে বাতাস না লাগে।

৫। অরণশক্তি হ্রাস হইলে, মস্তকের উপর একখানি কাষ্ঠকীলক

রাখিয়া, তাহার উপর আর একখণ্ড কাষ্ঠ রাখিয়া, ধীরে ধীরে তাহাতে আঘাত করিবে।

৬। প্রত্যহ অর্দ্ধঘণ্টা পদ্মাসনে বসিয়া দক্ষমলে জিহ্বাগ্র চাপিয়া রাখিলে সর্কর্যাধি বিনষ্ট হয়।

৭। ললাটোপরি পূর্ণচন্দ্র সদৃশ জ্যোতির্ধান করিলে আয়ু বৃদ্ধি হয় এবং কুষ্ঠাদি আরোগ্য হয়। সর্করা দৃষ্টির অগ্রে পীতবর্ণ উজ্জ্বল জ্যোতির্ধান করিলে বিনা ঔষধে সর্করোগ আরোগ্য ও দেহ বলিপলিবিহীন হয়। নাশা গরম হইলে বা ঘুরিতে থাকিলে মস্তকে শ্বেতবর্ণ বা পূর্ণ শরচ্চন্দ্র ধ্যান করিলে পাঁচ সাত মিনিটে প্রত্যক্ষ ফল দেখিতে পাইবে।

৮। তৃষ্ণার্ত হইলে জিহ্বার উপরে অম্লরসবিশিষ্ট দ্রব্য আছে, এইরূপ চিন্তা করিবে। শরীর উষ্ণ হইলে শীতল বস্তুর এবং শীতল হইলে উষ্ণ বস্তুর ধ্যান করিবে।

৯। প্রত্যহ দুইবেলা স্থিরাসনে উপবিষ্ট হইয়া নাভিদেশে একদৃষ্টে চাহিয়া, নাভিতে বায়ু ধারণ ও নাভিকন্দ্র ধ্যান করিলে অগ্নিমান্দ্য, তরারোগ্য অজীর্ণ ও উৎকট অতিসার ইত্যাদি সর্করপ্রকার উদরাময় নিশ্চয় আরোগ্য এবং পরিপাকশক্তি ও জঠরাগ্নি বৃদ্ধিত হয়।

১০। প্রভাতে নিদ্রাভঙ্গ হইলে যে নাসিকায় নিঃশ্বাস প্রবাহিত হইবে, সেই দিকের করতল মুখে সংস্থাপন করিয়া শয্যা হইতে উঠিলে বায়ুসিদ্ধি হইয়া থাকে।

১১। রক্ত অপাঙ্গার্গের মূল হস্তে ধারণ করিলে ভূতপ্রেতাদিসম্ভূত সর্করবিধ জর বিনষ্ট হয়।

১২। তেঁতুলের চারা তুলিয়া তাহার মূল গর্ভিণীর সম্মুখস্থ চুলে গাধিয়া দিবে, যাহাতে ঐ মূলের গন্ধ নাসারন্ধ্রে প্রবিষ্ট হয়; তাহা হইলে গর্ভিণী তৎক্ষণাৎ সুখে প্রসব করিবে। প্রসবান্তে চুল সমেত ঐ তেঁতুলমূল

কাঁচি দ্বারা কাটিয়া ফেলিও, নতুবা প্রস্থতির নাড়ী পর্য্যন্ত বাহির হইবার সম্ভাবনা। যখন গর্ভিণী প্রসব-বেদনায় অত্যন্ত কষ্ট পাইবে, সে সময় বাস্তব না হইয়া এই উপায় অবলম্বন করিও। শ্বেত পুনর্গবার মূল চূর্ণ করিয়া জননেন্দ্রিয়ের ভিতর দিলে গর্ভিণী শীঘ্র সুখে প্রসব করিতে পারে।

১৩। যে দিবসভাগে বাম নাসিকায় এবং রাত্রিকালে দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন রাখে, তাহার শরীরে কোন পীড়া জন্মে না, আলস্য দূরীভূত ও দিন দিন চেতনার বৃদ্ধি হয়। দশ পনের দিন তুলা দ্বারা ঐরূপ অভ্যাস করিলে, পরে আপনা হইতেই ঐরূপ নিয়মে নিঃশ্বাসের গতি হইবে।

১৪। প্রাতে ও বৈকালে কাগ্জ লেবু পাতার ঘ্রাণ লইলে পুরাতন ও ঘুমঘুমে জর আরোগ্য হয়।

১৫। প্রতাহ একচিন্তে শ্বেত, কৃষ্ণ ও লোহিত বর্ণাদির ধ্যান করিলে দেহস্থ সমস্ত বিকার নষ্ট হয়। এই জন্ত ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও মহেশ্বর হিন্দুর নিত্যাধায়। ব্রাহ্মণগণ নিয়মিত ত্রিসন্ধ্যা করিলে সর্বরোগ মুক্ত হইয়া সুস্থশরীরে জীবন যাপন করিতে পারেন। ছঃখের বিষয়, অশুদ্ধদেহীয় দ্বিজগণের মধ্যে অনেকে সন্ধ্যাদি করিয়া সময়ের অপব্যয় করে না। যাহারা কষ্টে, তাহারাও উপযুক্তরূপে সন্ধ্যাদি করিতে জানে না। সন্ধ্যার উদ্দেশ্য কি—এমন কি সন্ধ্যা গায়ত্রীর অর্থাৎ পর্য্যন্ত জানে না; প্রাণায়ামাদিও উপযুক্তরূপে অচলিত হয় না। সন্ধ্যার সংস্কৃত বাক্যাবলী আওড়ান এই পর্য্যন্ত—নতুবা সন্ধ্যাদি দ্বারা কি করিতেছে, ছাইভস্ম, মাথামুণ্ড কিছুই বুঝে না। আমার বিশ্বাস, ভাব হৃদয়ঙ্গম না হইলে ভক্তি আসিতে পারে না; ঐরূপ সন্ধ্যা করা অপেক্ষা তত্ত্বযুক্ত-চিন্তে আপন ভাবায় হৃদয়ের প্রার্থনা ভগবানকে জানাইলে অধিক সুফলের আশা করা যায়। পরমেশ্বর আর তো মহারাষ্ট্রীয় বংশে জন্মগ্রহণ করেন নাই যে, সংস্কৃত ভিন্ন বাঙ্গালা শব্দ বুঝিতে পারবেন না! সন্ধ্যায় প্রাণায়াম যেরূপ বিধিবদ্ধ আছে,

তাহাতে প্রাণায়াম ক্রিয়া এবং ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিবের ধ্যানে যথাক্রমে লোহিত, কৃষ্ণ ও শ্বেত বর্ণের চিন্তা—এই দুই মহতী ক্রিয়া অনুষ্ঠিত হইয়া থাকে। ইহার এক একটা ক্রিয়ার কত গুণ তাহা কেহই বুঝে না। আবার ত্রিসংস্কার গায়ত্রীর ধ্যানেও ঐরূপ বর্ণ চিন্তা হইয়া থাকে। আধ্য-  
 ঋষিগণের সন্ধ্যা-পূজাদির মহৎ উদ্দেশ্য আমাদের স্থল ভূমিতে বৃষ্টিতে পারি  
 না, অথচ নিজে স্বল্প বৃদ্ধির মুন্সিয়ানা চালে ঐ সমস্ত দ্রুত মস্তিষ্কের  
 প্রলাপ বাক্য বলিয়া অগ্রাহ্য করি। নিশ্চয় জানিও,—হিন্দু দেবদেবীর  
 নানা মূর্ত্তি ও নানা বর্ণ বাহ্য শাস্ত্রে নির্দিষ্ট আছে, তাহা বুঝা নহে। সকল  
 প্রকার ধর্ম্মসাধন ও তপস্তার মূল সুস্থ শরীর। শরীর সুস্থ না থাকিলে  
 ও দীর্ঘজীবী না হইলে ধর্ম্মসাধন ও অর্থোপার্জ্জনাদি কিছুই হয় না।  
 অসীম জ্ঞানসম্পন্ন আধ্যাত্মবিগণ শরীর সুস্থ ও পরমার্থ সাধন করিবার  
 সহজ উপায়-স্বরূপ দেবদেবীর নানা বর্ণ নির্দেশ করিয়াছেন। সন্ধ্যা  
 উপাসনার সময় শ্বেত, রক্ত ও শ্রামাদি বর্ণের ধ্যান করিতে হয়। তাহাতে  
 বায়ু, পিত্ত, কফ, এই ত্রিধাতু সাম্য হয় ও শরীর সুস্থ থাকে। এইজন্ত  
 সেকালের ব্রাহ্মণ-ঋষিগণ কত অনিয়মে থাকিয়াও সুস্থশরীরে দীর্ঘজীবী  
 হইতেন। প্রাতে নিদ্রাভঙ্গ হইলে শিরস্থিত গুরুাজ্ঞে শ্বেতবর্ণ গুরুদেব  
 ও রক্তবর্ণ তংশক্তির ধ্যান করিবার বিধি আছে ; তাহাতে যে শরীর  
 কত সুস্থ থাকে, বিলাতি বাবুগণ তাহা বুঝিবে কি ? বাহা হউক, কেহ  
 যদি ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিবমূর্ত্তির কিম্বা গুরু ও তংশক্তির ধ্যান করিয়া পৌত্ত-  
 লিক, জড়োপাসক বা কুসংস্কারাচ্ছন্ন হইয়া অন্ধতনয়ে নিক্ষিপ্ত হইতে রাজী  
 না হও, তবে সভ্যতার অমল ধবল আলোকে থাকিয়া অন্ততঃ শ্বেত,  
 লোহিত ও শ্রামবর্ণ ধ্যান করিলেও আশাতীত ফল পাইবে। বর্ণ ধ্যান  
 করিলে তো আর বর্ণ কাল হইবে না ; বরং বিষ্টুট-পাঁউকটী-খাওয়া জীর্ণ,  
 শীর্ণ, বিবর্ণ শরীর সুবর্ণ সদৃশ হইবে। বাহা হউক, আমি সকলকে এই  
 বিষয় পরীক্ষা করিতে অনুরোধ করি।

১৬। পুরুষের দক্ষিণ নাসায় ও স্ত্রীলোকের বাম নাসায় নিঃশ্বাস বহন-কালে দাম্পত্য-সন্তোগ-সুখ উপভোগ করিবে। ইহাতে উভয়ের শরীর ভাল থাকিবে, দাম্পত্য-প্রেম বর্দ্ধিত হইবে ; প্রণয়িণীও বশীভূতা থাকিবে।

১৭। সন্তোগান্তে স্ত্রী পুরুষ উভয়েই দম্ভোর শীতল জল পান করিলে শরীর সুস্থ হইয়া থাকে।

১৮। প্রত্যহ এক তোলা ঘূতে আট দশটা গোল মরিচ ভাজিয়া, ঐ ঘূত পান করিলে রক্ত পরিষ্কার ও দেহের পুষ্টি হইয়া থাকে।



## চিরযৌবন লাভের উপায়



যৌবন লাভ করিতে—আশা করি, সকলেই আশা করিয়া থাকে। মহাভারতে উক্ত আছে, যযাতি স্বীয় পুত্রকে নিজের জরা অর্পণ করিয়া পুত্রের যৌবন লইয়া সংসারসুখ লুটিয়াছিলেন। বর্তমান যুগেও দেখা যায়, বালকগণ ঘন ঘন বদনে ক্ষুর ঘষিয়া মোচ-দাড়ি তুলিয়া অসময়ে যুবক সাজিতে বৃথা প্রয়াস পাইয়া থাকে, আর বদ্ধগণ পাকা চুল-দাড়িতে কলপ চড়াইয়া এবং নীরদন বদন-গহবরে ডাক্তার সাহায্যে কৃত্রিম দন্ত বসাইয়া পার্শ্বতীর ছোট ছেলেটীর তায় সাজসজ্জা করতঃ পোতের সহিত ইয়ারকি দিয়া বাই, থেগটা, থিয়েটারের আড্ডায় যুবকের হৃদমজা লুটিতে চেষ্টা করিয়া থাকে। ইংরেজ নারীগণও যৌবন-জোয়ারে ভাঁটা ধরিলে প্রাণান্ত পণ করিয়াও যৌবনের অবস্থা অত্যাচারজনিত মেছেতা, ব্রণাদির কলঙ্ক বিনষ্ট করিবার জন্ত বদনের চর্ম উত্তোলন-পূর্বক যৌবন-সৌন্দর্য্যে বিভ্রমিত

থাকিতে সাধ করে । স্বরশাস্ত্রানুসারে স্বল্পারসে যৌবন রক্ষা করা যায় ।  
যথা—

যখন যে অঙ্গে যে নাড়ীতে শ্বাসবহন হইবে, তখন সেই নাড়ী রোধ করিতে হইবে । যে পুনঃ পুনঃ শ্বাসবায়ুর রোধ ও মোচন করিতে সমর্থ হয়, সে দীর্ঘজীবন ও চিরযৌবন লাভ করিতে পারে ।\*পাকা চুল, ফোঁকলা দাঁত, শিথিল চামড়ার যুবক সাজিতে গিয়া বিড়ম্বনা স্তৌগ না করিয়া, পূর্বে এই নিয়ম অবলম্বন করিতে পারিলে, আর লোকসমাজে হাস্যাস্পদ হইতে হইবে না ।

অনাহত পদ্মের বর্ণনার বলিয়াছি যে, উক্ত পদ্মের কর্ণিকাভাস্তরে অকণ বর্ণ সূর্য্যামণ্ডল আছে, সহস্রারহিত অমাকলা হইতে যে অমৃত ক্ষরণ হয়, সেই সূর্য্যামণ্ডলে তাহা গ্রাস্ত হয় । একান্ত মানব-দেহে বলি, পালি ও জরা উপস্থিত হয় । যোগিগণ বিপরীতকরণ মুদ্রা অর্থাৎ উর্দ্ধপদে হেঁট-মুণ্ডে থাকিয়া কৌশলক্রমে ক্ষরিত অমৃত সূর্য্যামণ্ডলের গ্রাস হইতে রক্ষা করেন । তাহাতে দেহ বলি, পালি ও জরা রহিত এবং দীর্ঘকাল স্থায়ী হয় । কিন্তু—

গুরুপদেশতো জ্ঞেয়ং ন চ শাস্ত্রার্থকোটিভিঃ ।

অর্থাৎ ইহা সম্পূর্ণ গুরুপদেশ-সাপেক্ষ । বিপরীতকরণ মুদ্রা ব্যতীত খেচরী মুদ্রা দ্বারা সহজে ঐ ক্ষরিত অমৃত রক্ষা করা যায় । খেচরী মুদ্রার নিয়ম যথা—

রসনাং তালুমধ্যে তু শনৈঃ শনৈঃ প্রবেশয়েৎ ।

কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা ।

ক্রবোর্গ্মধ্যে গতৗ দৃষ্টির্মুদ্রা ভবতি খেচরী ॥

ঘেরণ্ডসংহিতা :



জিহ্বাকে ক্রমে ক্রমে তালুমধ্যে প্রবেশ করাইবে। পরে জিহ্বাকে উর্দ্ধদিকে উণ্টাইয়া কপালকূহরে প্রবিষ্ট করাইয়া ক্রমের মধ্যস্থলে দৃষ্টি স্থির রাখিলে খেচরী মুদ্রা হইবে।

কেহ কেহ তালুমূলে রসনাগ্র স্পর্শ করাইয়া ওস্তাদি করে। কিন্তু ঐ পর্য্যন্ত!—আসলে কিছু হয় না। ঐরূপে জিহ্বা রাখিয়া কি করিতে হয়, তাহা কেহ জানে না। খেচরী মুদ্রা দ্বারা ব্রহ্মরক্ত-গলিত সোমধারা পান করিলে অভূতপূর্ব্ব নেশা হয়। মাথা ঘোরে, চক্ষু আপনি অন্ধনিমীলিত ও স্থির থাকে; ক্ষুধা-তৃষ্ণা অন্তর্হিত হয়। এইরূপে খেচরীমুদ্রা সিদ্ধ হয়। খেচরীমুদ্রাসাধন দ্বারা ব্রহ্মরক্ত হইতে যে সুধা ক্ষরণ হয়, তাহা সাধকের সর্ব্বশরীর প্রাপ্ত করে। তাহাতে সাধক দৃঢ়কায়, বলি, পলি ও জরারহিত, কন্দর্পের ত্রায় কান্তিবিশিষ্ট এবং পরাক্রমশালী হইয়া থাকে। প্রকৃত খেচরীমুদ্রা সাধন করিতে পারিলে সাধক ছয় মাস মধ্যে সর্ব্বব্যাদি-মুক্ত হয়।

খেচরীমুদ্রা সিদ্ধ হইলে নানাবিধ রসাস্বাদ অনুভূত হয়। স্বাদ-বিশেষে পৃথক ফল হইয়া থাকে। ক্ষীরের স্বাদ অনুভূত হইলে ব্যাদি নষ্ট হয়। ঘূতের আশ্বাদ পাইলে অমর হয়।

আরও অগ্ৰাণ্ড উপায়ে শরীর বলি, পলি ও জরারহিত করিয়া যৌবন চিরস্থায়ী করা যায়। বাহুল্য ভয়ে সমস্ত উপায় লিখিত হইল না।

## দীর্ঘজীবন লাভের উপায়

সংসারে দীর্ঘকাল বাঁচিতে কাহার না ইচ্ছা? কচিং কেহ রোগে, শোকে বা অশ্রুত দারুণ যন্ত্রণায় মৃত্যুকে শ্রেয়ঃ মনে করে, আর যোগিগণ জীবন ও মৃত্যু উভয়ের প্রতি উদাসীন। তন্মিন্ন সকলেরই দীর্ঘকাল বাঁচিতে সাধ আছে। কয়জন মনুষ্যকে দীর্ঘজীবন লাভ করিতে দেখিতে পাওয়া যায়? অকালমৃত্যু এত লোককে প্রতাহ শমন-সদনে প্রেরণ করিতেছে যে, জীবনের পূর্ণ সংখ্যা যে কতদিন, তাহা কাহাকেও জানিতে দেয় না। অকাল মৃত্যু কেন হয় এবং তন্নিবারণের উপায় কি? আৰ্য্যঋষিগণ মৃত্যুর কারণ নির্দেশ দ্বারা দেখাইয়াছেন যে নিজেই নিজ মৃত্যুর কারণ। অদৃষ্ট বা দৃষ্ট, এই উভয় কারণের মূলই স্বয়ং। তাঁহারা বলেন, কৰ্ম্মফল লাভের জন্ত দেহ তহুপযোগী হইয়া থাকে। সফল-দিকল্পই জীবের জন্মমৃত্যুর প্রধান কারণ। সুতরাং কৰ্ম্মফল বতক্ষণ, দেহও ততক্ষণ; যখন কৰ্ম্মফল থাকিবে না, তখন আর দেহের প্রয়োজন কি? অতএব দেখা যাইতেছে যে, দেহ কখনই চিরস্থায়ী হইতে পারে না। তবে দেহের পরিত্যাগ দুই প্রকারে হয়; এক, কৰ্ম্ম নিঃশেষিত হইলে, জীব যখন পূর্ণজ্ঞানের সহিত অনারাসে পঞ্চেন্দ্রিয়সমন্বিত দেহকে পরিত্যাগ করে, তখন তাহাকে মোক্ষ বলা যায়; অপর, যখন জীবের সঙ্কিতকৰ্ম্ম দেহকে অনুরূপ ভোগের অনুপযুক্ত বোধে, জীবকে অবশ ও অজ্ঞানাবৃত করতঃ বলপূর্ব্বক স্থলদেহ পরিত্যাগ করায়, তখন তাহাকে মৃত্যু বলা যায়। এইরূপ মৃত্যুকে জ্ঞান অথবা যোগানুষ্ঠানাদি দ্বারা অতিক্রম করা যাইতে পারে। চিত্তকে সর্ব্বপ্রকার বাসনা, ছরাশা প্রভৃতি হইতে নিবৃত্ত রাখা দীর্ঘজীবন লাভের উপায়। কাম, ক্রোধ, লোভাদি প্রবল রিপুগণ

বাহাতে কোনমতে চিন্তকে পীড়া দিতে না পারে, তাহাই করা কর্তব্য।  
ঈশ্বরে ভক্তি ও নির্ভর করিয়া সম্ভাব্যসুখাপানে রত হইতে পারিলে  
দীর্ঘজীবন লাভ বিশেষ অসাধ্য বোধ হয় না। দর্শন-বিজ্ঞান  
প্রভৃতি শাস্ত্রবেত্তাগণ বিশেষ গবেষণাপূর্ণ যুক্তি দ্বারা জীবের জন্ম-মৃত্যুর  
কারণ এবং দীর্ঘজীবন লাভের উপায় নির্দেশ করিয়াছেন; স্মরণ্য  
তদ্বিষয়ে আলোচনা, আন্দোলন এখানে নিম্প্রয়োজন। স্বরশাস্ত্রানুসারে  
কিৰূপে দীর্ঘজীবন লাভ করা যায়, তাহাই আলোচনা করা যাউক।

মানবশরীরে দিবারাত্র যে শ্বাস-প্রশ্বাস বহিতেছে, তাহার নাম প্রাণ।  
শ্বাস বাহির হইয়া পুনঃ দেহে প্রবেশ না করিলেই জীবের মৃত্যু হইয়া  
থাকে। নিঃশ্বাসের একটী স্বাভাবিক গতি আছে। যথা—

প্রবেশে দশভিঃ প্রোক্তো নির্গমে দ্বাদশাঙ্গুলম্ ॥

—স্বরোদয়

মনুষ্যের নিঃশ্বাস গ্রহণ সময় অর্থাৎ নাসিকার দ্বারা সহজ নিঃশ্বাস  
টানিবার সময় দশ অঙ্গুলি পরিমিত নিঃশ্বাস ভিতরে প্রবেশ করে। নিঃশ্বাস  
ত্যাগের সময় বা'র অঙ্গুলি শ্বাসবায়ু বহির্গত হয়। নাসারন্ধ্র হইতে  
একটী কাঠি দ্বারা অঙ্গুলি মাপিয়া সেই স্থলে একটু তুলা ধরিয়া দেখিও,  
যদি তাহা ছাড়াইয়াও বায়ু যায়, তবে তুলা সরাইয়া দেখিবে, কতদূর  
তাহার গতি হইল;—স্বাভাবিক অবস্থায় বা'র অঙ্গুলির অধিক গতি  
হইলে বুঝিতে হইবে, জীবন ক্ষয়ের পথে গিয়াছে। প্রাণায়াম জানা  
থাকিলে, সহজে সেই ক্ষয় নিবারণ করা যায়।

মানবের নিঃশ্বাস পরিত্যাগের সময় বা'র আঙ্গুল পরিমাণে নিঃশ্বাসবায়ু  
নির্গত হয়, কিন্তু ভোজন, গমন, রমণ, গান প্রভৃতি কার্যাবিশেষে  
স্বাভাবিক গতি অগেফা অধিক পরিমাণে নির্গত হইয়া থাকে। যথা—

দেহাধিনির্গতো বায়ুঃ স্বভাবান্নাদনাস্থুলিঃ ।

গায়নে ষোড়শাস্থুলো ভোজনে বিংশতিস্থুতা ॥

চতুর্বিংশাস্থুলিঃ পান্নে নিদ্রায়াং ত্রিদশাস্থুলিঃ ।

মৈথুনে ষট্ ত্রিংশদ্বুক্তং ব্যায়ামে চ ততোঽধিকম্ ॥

স্বভাবেহস্তু গতো মূলে পরমায়ুঃ প্রবর্দ্ধতে ।\*

আয়ুক্ষয়োহধিকে প্রোক্তো মারুতে চাস্তুরোদগতে ॥

গান করিবার সময়ে ষোল অঙ্গুলি, আহার করিবার সময়ে কুড়ি অঙ্গুলি, গমন কালে চব্বিশ অঙ্গুলি, নিদ্রাকালে ত্রিশ অঙ্গুলি এবং স্ত্রী-সংসর্গকালে চত্বিশ অঙ্গুলি নিঃশ্বাসের গতি হইয়া থাকে । শ্রমজনক ব্যায়াম কার্যে তাহারও অধিক নিঃশ্বাস পাত হইয়া থাকে ।

যে কোন কার্যাকালেই হউক, বা'র অঙ্গুলির অধিক নিঃশ্বাসের গতি হইলেই জীবনী শক্তির বা প্রাণের ক্ষয় হইতেছে বঝিতে হইবে । প্রাণায়ামাদি দ্বারা এই অস্বাভাবিক গতিকে স্বভাবে রাখাই 'দীর্ঘজীবন' লাভের প্রধানতম উপায় । মৈথুনে যে জীবনের হানি হয়, নিঃশ্বাসের গতির দীর্ঘতাই তাহার প্রধান কারণ । আবার বাহাদের জীবনী-শক্তির হ্রাস হইয়াছে, স্থূল কথায় ধাতুদৌর্বল্য রোগ জন্মিয়াছে, তাহাদের নিঃশ্বাস অতি ঘন ঘন ও আশী আঙ্গুল দীর্ঘ পাত হয়, কাজেই তাহাদিগকে আরও শীঘ্র মৃত্যুর পথে টানিয়া লইয়া থাকে ।

যোগাস্থিত ক্রিয়ানুষ্ঠান দ্বারা ঐ নিঃশ্বাসকে স্বাভাবিক অবস্থায় রাখাই জীবনী-শক্তি রক্ষার একমাত্র উপায় । আবার যে ব্যক্তি যোগ প্রভাবে স্বাভাবিক গতি হ'এক অঙ্গুলি করিয়া হ্রাস করিতে পারে,

সর্বসিদ্ধি ও অমামুষী ক্ষমতা তাহার করতলগত।\* এই রূপে যোগের উচ্চাবস্থায় উপনীত হইলে একেবারে বায়ু নিরোধ করিয়া বহুদিন কাটাইয়া দিতে পারা যায়। প্রাচীন যোগিগণের কথা সত্য; বর্তমান কালেও ভূকৈলাসের সাধুর কথা কে না জানে? একাশীধামের ত্রৈলোক্যস্বামী বিবিধ বিচিত্র শক্তিলীলা কে না শুনিয়াছে? ত্রৈলোক্যস্বামী দুই চারি ঘণ্টা জুলুমগ্র হইয়া থাকিতেন, তাহাতে তাঁহার মৃত্যু হইত না। মহারাজ রণজিৎ সিংহের সময়ে ম্যাকগ্রেগর প্রভৃতি সাহেবের সম্মুখে হরিদাস সাধুকে চল্লিশদিন এক বাক্সের মধ্যে চাবি বন্ধ করিয়া মাটিতে পুঁতিয়া রাখা হইয়াছিল; চল্লিশদিন পরে দেখা হইয়াছিল, তাঁহার মৃত্যু হয় নাই।

প্রাণবায়ুর বহির্গতি স্বভাবস্থ রাখিতে পারিলে পরমাণু বৃদ্ধি হয়। কিন্তু নিঃশ্বাস নির্দিষ্ট পরিমাণের অধিক হইলে আয়ুক্ষয় নিশ্চিত। নিদ্রা, গান, মৈথুন প্রভৃতি যে যে কার্যে প্রাণবায়ু অধিক পরিমাণে বহির্গত হয়, সেই কার্য যত অল্প করিবে, ততই সুস্থ শরীরে দীর্ঘজীবন লাভ করিবে সন্দেহ নাই। নিয়মিত রূপে প্রাণায়াম করিলে দীর্ঘজীবন লাভ হইয়া থাকে। প্রাণ শব্দে বায়ু, আর আয়াম অর্থে নিরোধ; প্রাণায়ামের সময় ক্রমশঃ করিলে প্রাণবায়ু নিরোধ হয়, শ্বাস প্রবাহ হয় না, এই হেতু জীবন দীর্ঘ ও রোগশূন্য হয়।

\* একাঙ্গুলকৃতনূনে প্রাণে নিষ্কামতি মতা।  
 আনন্দস্ত দ্বিতীয়ে স্তাৎ কবিশক্তিস্তৃতীয়কে ॥  
 বাচঃ সিদ্ধিশ্চতুর্থং তু দূরদৃষ্টিস্ত পঞ্চমে।  
 ষষ্ঠে স্বাকাস্যগমনং সপ্তমেগচ্চ সপ্তমে ॥  
 অষ্টমে সিদ্ধিশ্চাত্তৌ নবমে নিধয়ো নব।  
 দশমে দশমুর্জিচ্চ ছায়ানানো দশৈককে ॥  
 দ্বাদশে হংসচারশ্চ গঙ্গামৃতরসং পিবেৎ।  
 আননাগ্রে প্রাণপূর্ণে কস্ত ভক্ষ্যাক ভোজনয় ॥

—পবন-বিজয় স্বরোদয়।

শাস্ত্রবেত্তা পণ্ডিতগণ বলেন, কার্য্য গুণে পরমায়ু বৃদ্ধি এবং কার্য্য দোষে অল্পায়ু হয়। বৈজ্ঞানিক, দার্শনিক বলেন, কাম, ক্রোধ, চিন্তা, দুঃখাশা প্রভৃতিই জীবের মৃত্যুর কারণ। একই কথা,—স্বরশাস্ত্রকারগণ এক কথায় ইহার মীমাংসা করিয়া দিয়েছেন। শ্বাসের হ্রস্বতা ও দীর্ঘতা ই দীর্ঘায়ু ও অল্পায়ু হইবার প্রধান কারণ। শাস্ত্রবেত্তাগণের যুক্তির সহিত স্বরজ্ঞানীর সম্পূর্ণ ঐক্য দেখা যাইতেছে। কেননা তাঁহারা যে সকল কার্য্যে মৃত্যুর কারণ নির্দেশ করিতেছেন, সেই সকল কার্য্যেই নিঃশ্বাসের দীর্ঘগতি অবধারিত হইয়াছে। অতএব বাহ্যিক যত প্রাণবায়ু অল্প পরচ হইবে, তাহার তত আয়ু বৃদ্ধি ও রোগাদি অল্প হইবে। তদন্তরায় নানাবিধ পীড়া ও আয়ুনাশ হইবে, সন্দেহ নাই। বিচক্ষণ পাঠক নিঃশ্বাসের গতি বুঝিয়া কার্য্যাদি করিতে পারিলে দীর্ঘজীবন লাভ বিশেষ কঠিন ব্যাপার নহে বুঝিতে পারিবে। নিঃশ্বাসবায়ুর একেবারে বাহ্যগতি বন্ধ করিয়া তাহা অন্তরাভ্যন্তরে প্রবাহিত করিতে পারিলে, সেই যোগেশ্বর হংস স্বরূপ হইয়া গঙ্গামৃত পান করতঃ অমরত্ব লাভ করিয়া থাকে। তাঁহার মন্তকের চুল হইতে নখের অগ্রভাগ পর্য্যন্ত প্রাণ বায়ুতে পরিপূর্ণ থাকে; সুতরাং তাঁহার পান-ভোজনের প্রয়োজন নাই। তিনি বাহ্যজ্ঞানশূন্য হইয়া জীবাত্মাকে পরমাত্মার সহিত সন্মিলিত করতঃ অন্তরমধ্যে পরমানন্দ ভোগ করিতে থাকেন। যে উপায়ে দীর্ঘজীবন লাভ করা যায়, তাহাতেই মানবের মুক্তি হইয়া থাকে।

# পূৰ্বেই মৃত্যু জানিবার উপায়



প্রাতঃকালে সূর্য্যোদয় হইলে সূর্য্যাস্ত যেমন অবশ্যস্বাভাবী, দিবালোক অপসারিত হইলে স্বামিনীর অন্ধকার যেমন নিশ্চিত, তেমনি জন্মগ্রহণ করিলে মৃত্যু হইবেই। শঙ্করাবতার শঙ্করাচার্য্য বলিয়াছেন—

যাবজ্জন্মনং তাবন্মরণং তাবজ্জন্মনীজঠরে শয়নম্

—মোহ-মুদগর

বাস্তবিক অনবরত পরিবর্তনশীল নগর সংসারে কোন বিষয়ের স্থিরতা নিশ্চয়তা নাই ; কেবল মৃত্যু নিশ্চিত। আমাদের দেশের মধু কবি মধুর স্বরে গাহিয়া গিয়াছেন—

জন্মিলে মরিতে হবে,

অমর কে কোথা কবে,

চিরস্থির কবে নীর, হায়রে জীবন নদে ?

এই মর জগতে কেহই অমর হ লাভ করিতে পারে নাই। কেবল শাস্ত্র মুখে শুনা যায় যে—

“অশ্বখার্মা বলিবব্যাসো হনুমাংশ্চ বিভীষণঃ ॥

কুপঃ পরশুরামশ্চ সপ্তৈতে চিরজীবিনঃ ॥”

এই সাতজন মাত্র মৃত্যুকে রক্ষা দেখাইয়াছেন ; কিন্তু তাহাও লোক লোচনের প্রত্যক্ষীভূত নহে। মৃত্যু অনিবার্য্য, জন্মগ্রহণ করিলে আর কিছু হউক বা না হউক মৃত্যু অবশ্যস্বাভাবী। আজ হউক, কাল হউক কিম্বা দশ বৎসর পরে হউক, একদিন সকলকেই সেই সর্ব্বগ্রাসী শমন সদনে গমন করিতেই হইবে।

একদিন মৃত্যু যখন নিত্য প্রত্যক্ষ সত্য, তখন কতদিন পরে প্রেম-পুতলিকা প্রণয়িনী ও প্রাণাধিক পুত্র কন্যা ছাড়িয়া, ধনজনপূর্ণ স্বথের সংসার ফেলিয়া যাইতে হইবে, তাহা জানিতে কাহার না ইচ্ছা হয়? বিশেষতঃ মৃত্যুর পূর্বে জানিতে পারিলে সাংসারিক ও বৈষয়িক কার্যের বিশেষ সুবিধা হয় এবং নাবালক পুত্র-কন্যার তত্ত্বাবধানের ও রক্ষণাবেক্ষণের সুবন্দোবস্ত, বিষয়বিভবের সুশৃঙ্খলা বিধান করা যায়। আরও সুবিধা এই যে মৃত্যুস্বনিকার অন্তরালে দৃষ্টি নিপতিত হইলে পরকালের পথও পরিষ্কৃত করা যায়। সংসার আবর্তে ঘূর্ণমান ও মায়ামরীচিকায় মুহমান, বিবিধ বিলাস-বাসনা-বিজড়িত হইয়া যাহারা মরজগতে অমর ভাবিয়া সত্যতঃ সার্থসাধনে রত—ধর্মপ্রবৃত্তি মনোবৃত্তিতে স্থান দেয় না, তাহারাও যদি জানিতে পারে যে মৃত্যু ভীষণবদন ব্যাদান করিয়া সম্মুখে তাণ্ডব নৃত্য করিতেছে, আর ছয় মাস, এক মাস কি দশদিন পরে প্রাণ-রামদায়িনী সহধর্মিণী ও আত্মকাংশ ছাড়িয়া—পুত্রকন্যা, সাধের ধন-ভবন, বিলাস-বাসনের উপকরণ ইত্যাদি ভব সংসারের সব ছাড়িয়া শূন্য হস্তে নিঃসম্বল অবস্থায় একা চলিয়া যাইতে হইবে, তাহা হইলে অবশ্য তাহারা তত্ত্বপথের পথিক হইয়া ধর্মকর্মের দ্বারা পরলোকের ইষ্ট সাধন করিতে পারে। তন্ত্র, পুরাণ, আয়ুর্বেদ, জ্যোতিষ ও দ্বৈতাদয় প্রভৃতি শাস্ত্রে বহুপ্রকার মৃত্যুলক্ষণ লিখিত আছে। তৎপাঠে মৃত্যুলক্ষণ নির্ধারণ করা সাধারণের পক্ষে একেবারেই দুঃসাধ্য। আমি যোগী ও সাধু-সন্ন্যাসীর নিকট যে সকল মৃত্যুলক্ষণ শুনিয়া বহুবার বহুলোকের দ্বারা পরীক্ষায় প্রত্যক্ষ সত্য ফল দেখিয়াছি, তাহার মধ্যে বহু-পরীক্ষিত কয়েকটা লক্ষণের মূল উদ্ধৃত করিয়া সময় নষ্ট না করিয়া সাধারণের সুবিধার্থে বঙ্গভাষায় লিখিত হইল।

(বৎসর, মাস কিম্বা পক্ষের প্রথম দিনে এক দিবসাত্ত্ব যাহার উভয়



নাসিকায় সমান বেগে বায়ু প্রবাহিত হয়, সেই দিন হইতে সম্পূর্ণ তিন বৎসর পরে তাহার মৃত্যু হইবে।

(বৎসর, মাস কিস্তি পক্ষের প্রথম দিন হইতে দুই দিবসাবধি বাহার দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন হয়, সেই দিন হইতে দুই বৎসর পরে তাহার মৃত্যু হইয়া থাকে।

বৎসর, মাস কিস্তি পক্ষের প্রথম দিন হইতে তিন দিবসাবধি বাহার দক্ষিণ নাসাপুট দ্বারা নিঃশ্বাস বাহির হয়, সেই দিন হইতে এক বৎসর পরে তাহার মৃত্যু হইবে।

বৎসর, মাস কিস্তি পক্ষের প্রথম দিন হইতে নিরন্তর বাহার রাত্রিকালে ইড়া ও দিবসে পিঙ্গলানাড়ীতে শ্বাস প্রবাহিত হয়, ছয় মাসের মধ্যে তাহার মৃত্যু হইয়া থাকে।

বৎসর, মাস কিস্তি পক্ষের প্রথম দিন হইতে বোল দিন পর্যন্ত বাহার দক্ষিণ নাসারন্ধ্রে শ্বাস বহিতে থাকে, সেই দিন হইতে এক মাসের শেষ দিনে তাহার মৃত্যু হইবে।

বৎসর, মাস কিস্তি পক্ষের প্রথম দিনে ক্ষণমাত্রও বাম নাসাপুটে শ্বাসবহন না হইয়া, বাহার দক্ষিণ নাসায় নিরন্তর নিঃশ্বাস প্রবাহিত হয়, পনের দিন মধ্যে তাহার মৃত্যু হইয়া থাকে।

বৎসর, মাস বা পক্ষের প্রথম দিনে বাহার মল, মুত্র, শুক্র ও অধোবায় এককালে নির্গত হয়, দশ দিনের মধ্যে নিশ্চয়ই তাহার মৃত্যু হয়।

যে ব্যক্তি নিজের জ্বর মধ্যস্থান দেখিতে না পায়, সেই দিন হইতে সপ্তম কিস্তি নবম দিনে তাহার মৃত্যু হয়। যে ব্যক্তি নাসিকা দেখিতে না পায়, তিন দিনে এবং জিহ্বা দেখিতে না পাইলে, এক দিনের মধ্যেই তাহার মৃত্যু ঘটে সন্দেহ নাই। আসন্নমৃত্যু ব্যক্তি আকাশস্থ অরুন্ধতী, ধ্রুব, বিষ্ণুপদ ও মাতৃকামণ্ডল নামক নক্ষত্র দেখিতে পায় না।

যাহার উভয় নাসাপুটে একেবারেই নিঃশ্বাস প্রবাহ রহিত হইয়া মুখ দিয়া শ্বাস বাহির হয়, সত্ত্ব সত্ত্বই তাহার মৃত্যু হইয়া থাকে।

যাহার নাসিকা বন্ধ, কর্ণদ্বয় উন্নত হয় এবং নেত্র দ্বারা অনবরত অশ্রু নির্গত হয়, সেই ব্যক্তির শীঘ্র মৃত্যু হয়।

ঘৃত, তৈল অথবা জলচ্ছায়ায় আপনার প্রতিবিম্ব দর্শনকালে যে ব্যক্তি নিজ মস্তক দেখিতে না পায়, সে এক মাসের অধিক বাঁচে না।

সূর্যতে রত হইলে প্রথমে, মধ্যে ও অন্তে যে ব্যক্তির হাঁচি হয়, সে ব্যক্তি পঞ্চম মাসের অধিক জীবিত থাকে না।

স্নান করিবা মাত্র যাহার হৃদয়, চরণ ও মস্তক শুষ্ক হয়, তিন মাসে তাহার মৃত্যু হইয়া থাকে।

যে ব্যক্তি স্বপ্নে আপনাকে গর্দভাক্রুত, তৈললিপ্ত ও ভূষিত দর্শন করে, সে ব্যক্তি শীঘ্র যমালয়ে নীত হয়।

যে ব্যক্তি স্বপ্নে লৌহদণ্ডধারী, কৃষ্ণবস্ত্রপরিধান, কৃষ্ণবর্ণ পুরুষকে সম্মুখে দর্শন করে, সে ব্যক্তি তিন মাসের মধ্যে যমালয়ে অতিথি হইয়া থাকে।

যাহার সর্ষদা কণ্ঠ, গুষ্ঠ, জিহ্বা ও তালু শুষ্ক হয়, তাহার ষণ্মাসের মধ্যে মৃত্যু হয়।

বিনা কারণে সহসা স্থলকায় ব্যক্তি যদি ক্লেশ হয় এবং ক্লেশ ব্যক্তি স্থল হয়, তবে এক মাস মধ্যে মৃত্যু নিশ্চিত।

হস্ত দ্বারা কর্ণকুহর অবরুদ্ধ করিলে, কর্ণের অভ্যন্তরে এক প্রকার অস্পষ্ট শব্দ শ্রুতিগোচর হয়, ইহাই স্বাভাবিক নিয়ম। যে ব্যক্তি ঐ প্রকার শব্দ শুনিতে না পায়, এক মাস মধ্যে তাহার মৃত্যু হইবে।

বান্ধালীর চিরপ্রচলিত মাটির প্রদীপ, যাহা সর্ষপ তৈল দ্বারা সলিতা সহযোগে জালিত হয়, সেই প্রদীপ নির্বাণের গন্ধ নাসারন্ধ্রে প্রবিষ্ট না হইলে ষণ্মাসের মধ্যে মৃত্যু নিশ্চিত।

বাহার দস্ত ও কোষ টিপিলে বেদনা অনুভূত হয় না, তিন মাস মধ্যে তাহার মৃত্যু হইয়া থাকে।

এতদ্ভিন্ন আরও বহুবিধ মৃত্যু চিহ্ন আছে ; কিন্তু সমস্ত বলা স্ত্রীদীর্ঘ সময় সাপেক্ষ, সন্দেহ নাই। আর এক কথা, এই সকল লক্ষণ কাহারও শরীরে প্রকাশ পা হইলেও না হইতে পারে। বিশেষতঃ নিঃশ্বাসের গতি ও শ্বাসের পরিচয় জানা না থাকিলে, প্রথম লক্ষণগুলি বুঝা যায় না।। সদ্ধ মহাপুরুষ বলিয়াছেন, কয়েকটি লক্ষণ প্রত্যেক ব্যক্তির হইবে, ইহা স্থির নিশ্চয়। পরীক্ষায় তাহার সত্যতা উপলব্ধি করিতে পারিয়াছি। পাঠকগণের অবগতির জন্য একটা লক্ষণ লিখিত হইল।

দক্ষিণ হস্ত মুষ্টিবদ্ধ করিয়া নাকের সমান মস্তকের উপর কিম্বা জ্বর উল্কে কপালের উপর রাখিয়া নাসিকার সম্মুখে হাতের কঙ্গীর নীচে সনান ভাবে দৃষ্টিপাত করিলে, হাত অত্যন্ত সরু দেখা যায় ; ইহা স্বাভাবিক নিয়ম। কিন্তু যে দিন হাতের সহিত মুষ্টির যোগ নাই, হাত হইতে মুষ্টি বিভিন্ন দৃষ্ট হইবে, সেই দিন হইতে ছয় মাস মাত্র আয়ু অবশিষ্ট আছে বুঝিতে হইবে।

ঐ লক্ষণ প্রকাশ হওয়ার পরে প্রত্যহ প্রাতে চক্ষু মুদ্রিত করিয়া অঙ্গুলির অগ্রভাগ দ্বারা নেত্রের কোন কোণ কিঞ্চিৎ টিপিয়া ধরিলে তাহার বিপরীত দিকে নেত্রাভ্যন্তরে সমুজ্জ্বল তারকার স্থায় একটা বিন্দু দৃষ্ট হয় কি না পরীক্ষা করিবে। যে দিন হইতে ঐ জ্যোতিঃ দেখা না যাইবে, সেই দিন হইতে দশ দিনে তাহার নিশ্চয়ই মৃত্যু হইয়া থাকে।

আমি অনেক লোকের দ্বারা ইহা বহুবার পরীক্ষা করিয়া নিঃসন্দেহ হইয়াছি। মৃত্যুর পূর্বে ঐ দুইটা লক্ষণ সকল ব্যক্তির শরীরে হইবে ; ঐ লক্ষণ বুঝিবার জন্য কাহারও নিকট বিদ্যা-বুদ্ধি ধার করিতে হইবে

না। এই দুইটী পরীক্ষা সকলেই নিজে নিজ নিজ শরীরে দৃষ্টি করিয়া মৃত্যুর পূর্ব-লক্ষণ বুঝিতে পারিবে।

যোগী, অযোগী প্রভৃতি সকলেরই শরীরে মৃত্যুর পূর্বে এই সকল লক্ষণ প্রকাশ পায় এবং বিবিধ শারীরিক ও মানসিক বিকার ঘটয়া থাকে। মৃত্যুর পূর্বে ঐ সকল লক্ষণ বুঝিতে পারিলে, মৃত্যুর জ্ঞান প্রস্তুত হওয়া অতি কৰ্ত্তব্য। যেন ধন-সম্পদ, বিষয়-বিভব, স্ত্রী-পুত্রাদির ভাবনা ভাবিয়া, অসার যায়ামোহে মুহুগান হইয়া আসল কথা ভুলিও না। কিছুই সঙ্গে যাটবে না। কেবল—

এক এব সুহৃদ্রক্ষ্যো নিধনেহপানুযাতি যঃ।

অতএব পরজন্মে বাহাতে পরমা গতি প্রাপ্ত হইয়া সর্বপ্রকার সুখসম্পদ ভোগ করা যায়, তাহার জ্ঞান প্রস্তুত হওয়া একান্ত কৰ্ত্তব্য। মৃত্যুকালীন সাংসারিক কোন বিষয়ে চিন্তা আসক্ত থাকিলে পুনরায় জন্মগ্রহণ করিয়া দুঃখ-যন্ত্রণা ভোগ করিতে হইবে। ভগবান বলিয়াছেন,—

যং যং বাপি স্মরন্ ভাবং ত্যজত্যন্তে কলেবরম্।

তং তমেবৈতি কৌণ্ডেয় সদা তদ্ভাবভাবিতঃ ॥

—গীতা, ৮-৬

মরণকালে যে বাহা ভাবনা করিয়া দেহত্যাগ করে, সে সেই ভাবই প্রাপ্ত হইয়া থাকে। এইজন্ম পরমযোগী রাজা ভরত, হরিণশিশুকে চিন্তা করিতে করিতে মরিয়াছিলেন বলিয়া পরজন্মে হরিণদেহ প্রাপ্ত হইয়াছিলেন। “তপ জপ বৃথা কর মরিতে জানিলে হয়” এই চলিত বাক্য তাহার প্রকৃষ্ট প্রমাণ। এই সকল কারণে স্পষ্ট বুঝা যায় যে, যে যেরূপ কপ চিন্তা করিতে করিতে ত্যাগ করিবে, সে তদনুরূপ রূপ প্রাপ্ত

হইয়া থাকে। এই জন্ম মৃত্যুকালে বিষয়-বিভবাদি ভুলিয়া ভগবানের পাদপদ্মে মন প্রাণ সমর্পণ করা সকলেরই কর্তব্য। ভগবান্ বলিয়াছেন,—

অন্তকালে চ মামেব স্মরনুত্ত্বা কলেবরং।

যঃ প্রয়াতি স মদ্ভাবং যাতি নাস্ত্যত্র সংশয়ঃ ॥

গীতা, ৮ ৫

যে ব্যক্তি মৃত্যুকালে ভগবানের চিন্তা করিয়া দেহ পরিত্যাগ করে, সে ব্যক্তি ভগবানের স্বরূপ লাভ করিয়া থাকে, ইহাতে কিছুমাত্র সংশয় নাই। অতএব সকলেরই মরণের পূর্বলক্ষণগুলি জানিয়া সাবধান হওয়া আবশ্যক। যাহারা যোগী, তাহারা মৃত্যুকে নিকট জানিয়া যোগাবলম্বন করিয়া দেহ ত্যাগ করিতে চেষ্টা করিলে জ্যোতিঃর পথে গমন করিয়া উত্তমাগতি লাভ করিতে পারিবে। অন্ততঃ মৃত্যুকালে যদি যোগ-স্মৃতি বিলুপ্ত না হয়, তবে জন্মান্তরে সিদ্ধি লাভে সমর্থ হইবে। আর যাহারা অযোগী, তাহারা মরণের লক্ষণগুলি দেখিয়া অস্থির না হইয়া, যাহাতে ভগবানের প্রতি সতত মন সমর্পণ করিয়া থাকিতে পার, নিয়ত সেই চেষ্টা করিবে। ভগবানের ধ্যান ও তাঁহার নাম স্মরণ করিতে করিতে মৃত্যুর সম্মুখীন হইলে আর কোন যাতনা ভোগ করিতে হয় না। পরিশেষে—

## উপসংহার



কালে ক্ষুদ্র গ্রন্থকারের বক্তব্য এই যে, এই পুস্তকের প্রতিপাদ্য বিষয় আমার প্রত্যাশ্য সত্য—বিশেষতঃ স্বরকল্পের “বিনা ঔষধে রোগ আরোগ্য” শীর্ষক হইতে শেষ পর্য্যন্ত যাহা লিখিত হইল, তাহা বহু শিক্ষিত ব্যক্তি পরীক্ষা দ্বারা প্রত্যক্ষ ফল দেবিতা বিস্মিত হইয়াছেন। অতএব পাঠকগণ জ্ঞান-গরিষ্ঠ ঋষিশ্রেষ্ঠগণের প্রচারিত সাধনে অবিশ্বাস করিও না। তাঁহাদের সাধনসমুদ্র মন্থনে এই সুধার উদ্ভব হইয়াছে, এ সুধাপানে মর জগতে মাছুষ অমরত্ব লাভ করিবে, আত্মজ্ঞানের অপূর্ণ আকাঙ্ক্ষা দূরীভূত হইবে। পাশ্চাত্য দেশীয়গণের বাহু বিজ্ঞান দেখিয়া ভুলিয়া আর্য্যশাস্ত্রে অনাদর করিলে, স্বগৃহে পারসান পরিত্যাগ করিয়া পরগৃহে মুষ্টিভিক্ষা করার ছায় বিড়ম্বনা ভোগ করা হইবে। হিন্দু বাহা বুঝে, এখনও তাহার সীমায় পৌছিতে অল্প ধর্ম্মাবলম্বিগণের বহু বিলম্ব আছে। আজিও হিন্দুগণ যে জ্ঞান বক্ষে রক্ষা করিতেছে, তাহা বুঝিবার শক্তি অন্নের নাই। এই দেখ না, বাঙ্গালী ইংরাজি ভাষা শিক্ষা করতঃ হোমার, ভার্জিল, ডাণ্টে, সেক্সপিয়র প্রভৃতি প্রধান প্রধান ইংরাজ-কবিগণের পুঁজিপাটা তন্ন তন্ন করিয়া বেওয়ারিস নয়দা ছায় বাহা ইচ্ছা তাহাতেই পরিণত করিতেছে; কিন্তু করজন ইংরাজ শঙ্করাচার্য্যের একখানি সংস্কৃত গ্রন্থের মর্ম্ম হৃদয়ঙ্গম করিতে পারে? কোন্ ইংরাজ পাতঞ্জলসূত্রের এক ছত্রের প্রকৃত ব্যাখ্যা করিতে সক্ষম হইবে? তবে হিন্দুগণ বহুদিন হইতে অধীনতা-শৃঙ্খল পরিত্যাগ জড় হইয়াছে, কাজেই হিন্দুকে জড়োপাসক প্রভৃতি যাহা ইচ্ছা বলা বাইতে পারে,—নতুবা যে জড়বাদীদের ধর্ম্মের অস্থি-মজ্জায় জড়ত্ব, যাহাদের ধর্ম্ম এখনও তৃষ্ণাপোষ্য শিশুর ছায় বথেকাগমনে পরমুখাপেক্ষী, আশ্চর্য্যের বিষয়

তাহারাই হিন্দুধর্মের নিন্দাবাদ করিয়া থাকে। তাই বলিতেছি পাঠক! “গণ্ডায় আণ্ডা” বলার ভ্রাতা অপরের যুক্তিতে “হাঁ” বলিয়া যাওয়া লঘুচেতার কার্য। হিন্দুধর্ম বুঝিতে চেষ্টা কর, তবে দেখিবে, হিন্দু যাহা করে, তাহা একবিন্দুও কুসংস্কার এবং মিথ্যা নহে। হিন্দুধর্ম গভীর আধ্যাত্মিক বিজ্ঞানসম্মত, দার্শনিকতায় পরিপূর্ণ। পাশ্চাত্য শিক্ষাদৃষ্ট ব্যক্তিগণ ভাবিয়া থাকে যে, যাহার বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা নাই, তাহার কোনও মূল্যও নাই;—তাই তাহারা সকল কাজের বৈজ্ঞানিক যুক্তি খুঁজিয়া বেড়ায়। বিজ্ঞান জ্ঞানের একমাত্র উপায় হইলেও সকল বিষয়ের উপযোগী নহে অথবা বুদ্ধি সকল লোকের সকল কালের উপযোগী নহে। সকল অবস্থাতেই যদি বৈজ্ঞানিক যুক্তি অবলম্বনে চলিতে হয়, তাহা হইলে মানবেই দুঃখের সীমা থাকে না। প্রত্যেক কার্যের বৈজ্ঞানিক সত্য জানিয়া তবে তাহার অনুষ্ঠান করিব, ইহা বিবেচনা ভুল। নির্জীব রজঃকণা হইতে এমন দেবোপম মনুষ্যসন্তান কিরূপে জন্মগ্রহণ করে? রজনীতে কেনই বা জীব নিদ্রাতে আচ্ছন্ন হয়, রজনী অবসানেই বা কে আবার তাহাদের জাগাইয়া দেয়? পালাজর এক বা দুই দিন অন্তর ঘড়ি দেখিয়া ঠিক নিয়মিত সন্ধ্যায় অলক্ষিতে আসিয়া কিরূপে রোগীকে আক্রমণ করে? এই সকল বিষয়ের যুক্তি কেহ খুঁজিয়া পাইয়াছে কি?—তবে অসম্ভব, অযৌক্তিক বলিয়া চীৎকার করা কেন? বিশ পনের টাকা বেতনের রেলওয়ে সিগ্‌ন্যালারগণ “টরেটকা” শিখিয়া তবে সংবাদ “আদান-প্রদান” না করিয়া যদি বলে, “কোন শক্তির বলে তারযোগে এই কার্য সম্পন্ন হয়, তাহা না জানিয়া না বুঝিয়া ফাঁকা সংবাদদাতার কার্য করিব না”—তবে তো তাহার এ জীবনে চাকুরীর মধুর স্বাদ উপভোগ হইবে না। কেননা, তাহাদের স্থূল বুদ্ধিতে সেই বিশাল তত্ত্বের ধারণা একেবারেই অসম্ভব। নিজ বিবেচনার উপরে নির্ভর করিয়া স্বাধীনভাবে কায্য করে

বলিয়া শিক্ষিতের মান নহে। পশুতেই স্বাধীনভাবে কার্য করিয়া থাকে। শিক্ষিত ব্যক্তি জানিয়াছে, কিরূপ কার্য করিয়া লোকে কিরূপ ফল পাইয়াছে; সেই সমস্ত স্বরণ করিয়া যথা-প্রয়োগ করিতে পারে বলিয়া শিক্ষিতের এত মান। মূর্থ কিহুই জানে না, আপন প্রকৃতি অনুসারে কার্য করে, তাই তাহার পদে পদে দোষ। বর্তমান যুগে হীনবুদ্ধি অল্পায়ু হইয়া আমরা ধর্ম্মেরও যুক্তি-বিজ্ঞান খুঁজিয়া বেড়াই;• কিন্তু প্রত্যেক কার্যে যে বৈজ্ঞানিক যুক্তি নাই, তাহা কে জানে? তবে বহুকালের বহুপুরুষপরম্পরায় প্রকাশিত জ্ঞান-গরিমা গণ্ডুষে উদরসাৎ করা একেবারে অসম্ভব। ভগবানের বিশাল বিচিত্র ভাণ্ডারে অনন্তশক্তি-সম্পত্তি সম্বিত, উল্কে, নিম্নে, পশ্চাতে, সম্মুখে, স্থলে, সূক্ষ্মে, ইহপরকালের কত অগণিত, অজানিত, অপ্রকাশিত তত্ত্ব স্তরে স্তরে সজ্জিত, কে তাহার ইয়ত্তা করে? অনন্তের অনন্ত শক্তিতত্ত্ব নিরূপণ করা ব্যক্তিগত ক্ষমতার আয়ত্ত নহে। তাই বলিতেছি, জ্ঞান-গরিষ্ঠ ঋষিশ্রেষ্ঠগণের বাক্যে বিশ্বাস করিয়া অধিকার অনুসারে ধর্ম্মকার্য্য করা সর্ব্বথা কর্তব্য।

আমাদের কি যে স্বভাবের দোষ, কেহই আপন বুদ্ধির হীনতা স্বীকার করিতে চাই না। যে সর্ব্ববাদিসম্মত বোকা, সেও তাহা বিশ্বাস করে না। একদা আমি, আমার জন্মপল্লীর সূত্রধরগণের কারখানায় বসিয়া একটা বন্ধুর সহিত নিউটন-প্রচারিত মাধ্যাকর্ষণের আলোচনা করিতে ছিলাম। নিকটে এক জন সূত্রধর গাড়ীর পায়া গড়িতেছিল, “ফলটা শূন্যে বা উল্কে কিম্বা আশে পাশে না যাইয়া নিম্নে কেন পড়িল?” এই বাক্যে সে হাসিয়া অস্থির;—সে নিম্নে পড়ার কতকগুলি কাঠকাটা বুদ্ধির যুক্তি দেখাইয়া আমাদের এমন কি নিউটনকে পর্য্যন্ত গএ-আকার + ধএ-আকা”



বানাইয়া দিল। তবেই দেখ, আমরা নিজে সেই আর্ধ্য-ঋষিগণের জ্ঞান-গরিমা হৃদয়ঙ্গম করিতে পারি না, ক্ষুদ্র মস্তিষ্কে সেই বিশালতত্ত্বের ধারণা হয় না—তাহা স্বীকার না করিয়া শাস্ত্রবাক্যকে বিকৃত মস্তিষ্কের প্রলাপ বাক্য বলিয়া উড়াইয়া দেই। পাঠক! আমিও একদিন এই শ্রেণীর অগ্রণী ছিলাম। আমার ষে গ্রামে জন্ম হয়, তথায় ভদ্রলোকের বাস নাই, যে চ’দশঘর ব্রাহ্মণ আছে, তাহারা প্রকৃত জ্ঞানের আলোক দেখে নাই অথচ পাশ্চাত্য-শিক্ষাদীপ্তও নহে—অন্ধ বিশ্বাসী। কেবল বিরাট তর্ককাল, জাতীয় দলাদলি, গ্রামে না যাইয়া পিঁড়েই বসিয়া পৈঁড়োর সমাচার প্রভৃতি গ্রাম্য বিজ্ঞতার বড়াই লইয়া কালযাপন করে। সন্ধ্যা, আহার, তপ-জপ, পূজাদির প্রকৃত মর্ম্ম জানে না ও উপযুক্তরূপে অনুষ্ঠিত হয় না। কেবল সে গ্রাম নহে, প্রায় পোণে বোল আনা গ্রামেই এইরূপ দেখা যায়। এই জগত্ই ক্রমে লোকের ধর্ম্মেক্ষণে অশ্রদ্ধা জন্মিতেছে। আমিও ঐরূপ স্থানে জন্মিয়া তাহাদের সংসর্গে লালিত-পালিত হইয়া সেইরূপ শিক্ষাই প্রাপ্ত হই। পরে বয়োবৃদ্ধি সহকারে নানা স্থানে নানা সম্প্রদায়ে মিলিত হইয়া মনের গতি কেমন কিস্তৃত-কিনাকার হইয়া দাঁড়াইল; তখন দেবতাতত্ত্ব ও আরাধনা কুসংস্কার মনে করিলাম। আমার পূর্বপুরুষগণ আধ্যাত্মিক ধ্যান-জ্ঞানে জীবন যাপন করিয়া গিয়াছেন, আমি সেই মহান্ বংশে জন্মগ্রহণ করিয়া, সন্ধ্যা উপাসনা নিত্যকার্য্য পর্য্যন্ত প্রত্যবায় মনে করিলাম। জ্ঞানের অভাবে বৃথিতাম না, সৃষ্টি-রাজ্যের সীমা কোথায়? হাল্ফাসনের বিবেকবাদিগণের বিবেকবুদ্ধি-সম্মত নজিরে নব্য অভিজ্ঞ সাজিয়া অনভিজ্ঞের ত্রায় বিজ্ঞ বৃদ্ধগণের কথা অবজ্ঞা করিয়া উড়াইয়া দিয়াছি। কিন্তু চিরদিন সমান যায় না; অদৃষ্টক্রমেমির আবর্তনে—মতিগতির পরিবর্তনে—গুরুর ক্লপায় ও শাস্ত্র-মাহাত্ম্যে এবং কার্য্যকারণের প্রত্যক্ষতা ফলে পূর্বের অপূর্ব সংস্কার উড়িয়া

গিয়াছে ; হুতরাং এখন স্বকপোল-কল্পিত ধর্মমতের অসার ভিত্তি অবলম্বন করিয়া জাতীয় শাস্ত্র অগ্রাহ্য করিতে পারি না। সেই জন্ত বলিতেছি, আধ্যাত্মশাস্ত্রের জটিল রহস্য উদ্বেদ করিতে না পারিলে, নিজ ক্ষুদ্র বুদ্ধির ক্রটি ভুলিয়া তত্ত্বজ্ঞানী ঋষিগণের মহদ্বাক্য অগ্রাহ্য করিও না।

এই গ্রন্থের পরে রাজযোগ, হঠযোগ প্রভৃতি যোগের উচ্চাদ ও সাধন-কৌশল, ব্রহ্মচর্যা-সাধনোপায়, বিন্দুসাধন, শৃঙ্গারসাধন, কুমারীসাধন, পঞ্চমকারে কালীসাধন প্রভৃতি তন্ত্রোক্ত গুহ্যসাধন এবং রসতত্ত্ব ও সাধ্য-সাধনা প্রভৃতি আধ্যাত্মশাস্ত্রের জটিল রহস্য আমি “জ্ঞানী গুরু” “তান্ত্রিক গুরু” ও “প্রেমিক গুরু” গ্রন্থে প্রকাশ করিয়াছি। জ্ঞান, ধর্ম ও সাধনপিপাসু সুকৃতিবান্ সাধকগণ যদি শাস্ত্রোক্তসাধনের সন্যাক্ত তত্ত্ব জানিবার বাসনায় এই দীনের আশ্রমে আসিয়া উপস্থিত হন, তবে গুরুরূপায় যেরূপ শিক্ষা আছে এবং আশ্রমচর্যা-আন্দোলনে যৎক্ষুদ্র জ্ঞান লাভ করিয়াছি, তদনুসারে সাদরে সম্বন্ধে কথ্য হইতে ক্রটি করিব না।

এক্ষণে পাঠকগণের নিকট অনুরোধ এই যে, জ্ঞানের উৎকর্ষ সাধন করিয়া, অজ্ঞানের সুস্থূল ধ্বনিকার অন্তরালে দৃষ্টি নিক্ষেপ করিতে শিক্ষা কর, দেখিবে, এই বৈচিত্র্যময় সৃষ্টিরাজ্যের সীমা কোথায়—তখন বুঝিতে পারিবে, আধ্যাত্মবিগণের যুগযুগান্তরের আবিস্কৃত ও তপঃপ্রভাবে বিজ্ঞাত এবং লোকহিতার্থে প্রচারিত কি অমূল্য রত্ন শাস্ত্রে সজ্জিত আছে। অন্ধবিশ্বাস ভাল নহে, অহুসন্ধান করিয়া—সাধন করিয়া শাস্ত্রবাক্যের সত্যতা উপলব্ধি কর। পিতামহ, প্রপিতামহের অবলম্বিত সনাতন হিন্দুধর্মে বিশ্বাস স্থাপন করিয়া, তদনুসারে সাধন-ভজন করিয়া মানবজন্ম সার্থক ও পরমানন্দ উপভোগ কর। হিন্দুধর্মের বিজয়-জন্মভিত্তিতে দিগ-

দিগন্তর প্রতিধ্বনিত কর। হিন্দুধর্মের বিমল শিখ কিরণ বিকীরণ  
করিয়া সমগ্র দেশের সমগ্র জাতিকে উদ্ভাসিত ও প্রফুল্ল কর। আমরাও  
এখন জনম-মরণ-ভয়নিবারণ সত্যসনাতন সচ্চিদানন্দ পুরুষের পদারবিন্দ-  
বন্দনাপুরঃসর ভাবুক ভক্তগণের নিকট বিদায় গ্রহণ করিলাম।

হংসাঃ শুক্লাকৃতা যেন শুকাশ্চ হরিতীকৃতাঃ ।

ময়ূরশ্চিত্রিতা যেন স দেবো মাং প্রসাদতু ॥

ওঁ শ্রীকৃষ্ণপর্ণমাস্তু

